Habla Seth III

Jane Roberts

La naturaleza de la realidad personal



Luciérnaga

Habla Seth III La naturaleza de la realidad personal

Título original: The Nature of Personal reality

Digitalizador: Nascav

L-01 –17/06/04

CONTRAPORTADA

Jane Roberts y su marido *Robert Butts* realizaron esta obra en la que se plasma parte de las enseñanzas que nos brinda SETH y que ellos aceptaron canalizar. SETH se describe a sí mismo como una "esencia de energía" que ya no tiene forma física.

En este título SETH contempla la totalidad de acontecimientos que van creando nuestra personalidad. No estamos a merced del subconsciente ni indefensos ante fuerzas desconocidas: "somos la expresión viva de Dios y nos es dada la capacidad para formar nuestra experiencia al actualizar todos nuestros pensamientos *y* sentimientos."

Asumir conscientemente nuestra vida es el distintivo de quien evoluciona positivamente.

"Los libros de Seth presentan un mapa alternativo de la realidad con un nuevo esquema de la psique... útil para todos los exploradores de la conciencia."

Deepak Chopra, autor de *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*

"La naturaleza de la realidad personal tuvo una gran influencia en mi vida y obra. Las enseñanzas de Seth me ofrecieron una de las inspiraciones iniciales para escribir *Visualización creativa".*

Shakti Gawain, autora de *Visualización creativa*

"Me gustaría que los libros de Sech fueran lectura obligada para todo aquel que se encuentre en su sendero espiritual. La asombrosa y profunda información en los libros de Seth es tan relevante hoyen día como lo fue a principios de los setenta cuando Jane Roberts canalizó este material por primera vez."

Louise Hay, autora de *Usted puede sanar su vida*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PRÓLOGO: La elaboración de la realidad personal

1 **PRIMERA PARTE**

DONDE SE ENCUENTRAN EL MUNDO Y USTEDES

1. La imagen viva del mundo.

2. Realidad y creencias personales.

3. Sugestión, telepatía y conjuntos de creencias.

4. La imaginación y las creencias, y unas breves palabras sobre el origen de las creencias.

5. La constante creación del cuerpo físico.

6. El cuerpo de las creencias, y las estructuras de poder de las creencias.

7. La carne viva.

8. Salud, buenos y malos pensamientos, y el nacimiento de

«demonios».

9. Gracia natural, el marco de creatividad, y la salud del cuerpo y la mente. El nacimiento de la conciencia.

SEGUNDA PARTE:

EL CUERPO COMO LA PROPIA E IRREPETIBLE ESCULTURA VIVA.

LA VIDA COMO LA MÁS ÍNTIMA OBRA DE ARTE, Y LA NATURALEZA DE LA

CREATIVIDAD TAL COMO SE APLICA A LA EXPERIENCIA PERSONAL

10. La naturaleza de la iluminación espontánea y la naturaleza de la iluminación forzada. El alma en atuendos químicos.

11. La mente consciente como portadora de creencias. Las creencias en relación con la salud y la satisfacción.

12. Gracia, conciencia y la experiencia diaria.

13. El bien y el mal, las creencias personales y colectivas y sus efectos en la experiencia privada y social.

14. ¿Qué yo? ¿Qué mundo? La realidad cotidiana como la expresión de sucesos específicos probables.

15. ¿Qué yo? ¿Qué mundo? Sólo ustedes pueden responder. Cómo liberarse de las limitaciones.

16. Hipnosis natural: un trance es un trance.

17. La hipnosis natural, curación, y la transferencia de síntomas físicos a otros niveles de actividad.

18. Tormentas internas y tormentas externas. La «destrucción» creativa. La duración del día y el alcance natural de una conciencia con

base biológica.

19. La concentración de energía, creencias y el punto de poder presente.

20. El paisaje onírico, el mundo físico, probabilidades y su experiencia diaria.

21. Afirmación, amor, aceptación y negación.

22. Afirmación, la mejora práctica de la vida y la nueva estructuración de creencias.

INTRODUCCIÓN

Dedicado a Robert Butts «Joseph»

Me siento orgullosa de publicar este libro en nombre propio, a pesar de que no comprendo totalmente la mecánica de su producción o la naturaleza de la personalidad que adopto al recibirlo. No realicé ninguna labor consciente en él. Simplemente entraba en trance dos veces por semana, hablaba en calidad de médium de Seth, o como Seth, y dictaba las palabras a mi marido, Robert Butts, quien las anotaba.

Considero este libro «mío» porque no creo que pudiera haberse escrito sin mí y sin mis facultades especiales. Por otro lado, me doy cuenta de que hay otros muchos aspectos implicados. Tenía que leer el manuscrito para saber lo que había escrito, y en ese sentido el libro no parece mío. Pero ¿qué significa esto?

Mi idea, en pocas palabras, es la siguiente: tendemos a centrarnos casi exclusivamente en lo que creemos que es el mundo «real», pero existen muchas realidades. Con sólo cambiar nuestra conciencia, podemos entrever estas realidades alternativas, y todas ellas son el aspecto que adopta la realidad en ciertas condiciones. No creo que

podamos describir necesariamente una en función de otra.

Durante años me he sentido confundida, y he tratado de definir a Seth en el mundo común de los hechos verdaderos y falsos. En él se acepta como un espíritu independiente -un guía espiritual, para quienes albergan creencias espiritualistas- o como un fragmento disociado de mi personalidad, a juicio de la comunidad científica. Yo no podía aceptar ninguna de las dos ideas, al menos no en su forma más estricta.

Si yo decía, «miren, señores, no creo que Seth sea un espíritu tal y como ustedes lo entienden», esto se interpretaba como una confirmación de que Seth era sólo un fragmento de mi personalidad. Algunas personas suponían que trataba de rebajar a Seth, o de negarles la ayuda de un ser superior cuando por fin creían que habían encontrado a uno.

En realidad, pienso que los seres que conocemos en la vida normal son sólo las materializaciones tridimensionales de otros seres originales de quienes recibimos nuestra energía y vida. Su realidad no se ciñe al marco de nuestra condición como criaturas vivas, a pesar de que se expresa constantemente a través de nuestra individualidad presente.

El nombre de «guía espiritual» quizá sea una representación simbólica y cómoda de esta idea, y no digo con esto que los guías espirituales no existan. Lo que *sí* digo es que la noción merece un examen más profundo, ya que el guía espiritual puede representar algo muy distinto de lo que pensamos. La idea puede también ser restrictiva si siempre se coloca el conocimiento revelador fuera de nosotros y se consideran literalmente unos fenómenos extraordinarios que quizás superen dicha interpretación.

Mientras trataba de definir a Seth de esta manera y me preguntaba si era o no un guía espiritual, me aparté hasta cierto punto de su realidad superior, cuyo vasto poder creativo e imaginativo es mayor que el mundo de los hechos y no tiene cabida en él. La personalidad de Seth es bastante evidente en nuestras sesiones, pero el origen de

esa personalidad no lo es. A decir verdad, el origen de *cualquier* personalidad es misterioso e imposible de apreciar en el mundo objetivo. Mi trabajo consiste en ampliar las dimensiones de ese mundo y los conceptos que las personas tienen de él.

Los libros de Seth quizá sean el resultado de otro aspecto dimensional de mi conciencia no centrada en esta realidad, sumado a algo más que es intraducible en nuestros términos, de modo que Seth es una gran creación psíquica más real que cualquier «hecho». Tal vez su existencia se encuentre simplemente en un orden de cosas distinto de aquel al que estamos acostumbrados.

No digo que no deberíamos aplicar en el mundo convencional lo que aprendemos. Naturalmente que trato de hacerlo, y Seth escribió este libro para ayudar a las personas a llevar sus vidas diarias más eficazmente. Insisto en que debemos tener mucho cuidado con hacer interpretaciones literales, para no limitar un fenómeno multidimensional al restringirlo a un sistema de hechos tridimensionales.

Intuitiva y emocionalmente entendemos a menudo más de lo que captamos intelectualmente. Tratar de definir el conocimiento revelador, o a Seth, en función de nuestras ideas limitadas sobre la personalidad humana es como intentar convertir, por ejemplo, una rosa en el número 3, o tratar de explicar una en función del otro.

Lo curioso del caso es que una personalidad *no* enfocada en nuestra realidad puede ayudar a las personas a vivir en ese mundo de manera más eficiente y satisfactoria al mostrarles que también existen otras realidades. En este libro Seth afirma que podemos cambiar nuestra experiencia si modificamos nuestras creencias acerca de nosotros mismos y de la existencia física.

Para mí, el material de Seth ya no es un manuscrito lleno de teorías fascinantes que hay que cotejar cuidadosamente con la realidad. De algún modo ha cobrado vida. Los conceptos que contiene están vivos. Yo los experimento y, gracias a ello, mi realidad personal se ha expandido. He comenzado a vislumbrar las dimensiones internas superiores de las que surge nuestra vida habitual, y a familiarizarme

con otros métodos de percepción que no sólo pueden utilizarse para ver otros «mundos», sino que nos ayudan a enfrentarnos a este mundo de manera más eficaz.

Mientras Seth estaba produciendo este libro, mi vida se enriqueció de forma imprevista e incalculable. Unas experiencias de tipo psicodélico acompañaban a menudo al material dictado por Seth, y mi propia capacidad creativa y psíquica evolucionó hacia campos completamente nuevos.

Por ejemplo, poco antes de que Seth empezara *Habla Seth III: La naturaleza de la realidad personal* me vi inmersa en una nueva aventura que llamo la creación Sumari. Sumari es una «familia» de conciencias que comparten ciertas características generales, y cuya lengua de comunicación no es lo que solemos entender por idioma. Creo que funciona como un marco psicológico y psíquico que me libera de las referencias verbales normales, y me permite expresar y comunicar sentimientos e informaciones internos que subyacen a los patrones lingüísticos establecidos.

La creación Sumari se iba ampliando constantemente a medida que Seth producía este libro. Ahora hay involucrados varios estados alterados de conciencia. En uno escribo poesía Sumari y en otro traduzco lo que he escrito. En otro nivel canto canciones Sumari, y despliego unas dotes y conocimientos musicales que rebasan mi talento y formación normales. Las canciones pueden también traducirse; pero, se entiendan o no las palabras, hay una comunicación emocional. En otro estado de conciencia recibo un material que, supuestamente, proviene de antiguos manuscritos de Oradores. (Estos también se traducen después.) Seth define a los Oradores como maestros, tanto físicos como no físicos, que interpretan y comunican constantemente un conocimiento interno a lo largo de los siglos. Mi marido también ha escrito Sumari, pero yo tengo que traducírselo.

Mientras Seth continuaba dictando *Habla Seth III: La naturaleza de la realidad personal,* escribí un manuscrito completo de poesía, *Diálogos del alma y el ser mortal en el tiempo (Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time),* en el cual aclaré muchas de mis propias

creencias según las sugerencias que Seth daba en su libro. Esto me llevó a otro grupo de poemas, *Los Oradores (The Speakers).* Para mí, todo esto significa que existe una rica veta de creatividad y conocimiento disponible para todos, cada uno según su capacidad, justo por debajo de la superficie de la conciencia habitual. Creo que es una parte de nuestra herencia humana, accesible hasta cierto punto a cualquier persona que explore las dimensiones internas de la mente.

Diálogos del alma y el ser mortal en el tiempo, Los Oradores, y algunos poemas Sumari se recogerán en un libro que Prentice-Hall va a publicar próximamente. Lo considero un libro parejo a éste, pues muestra lo que estaba ocurriendo en mi realidad personal mientras Seth escribía su libro sobre el tema, y revela cómo el impulso creativo se esparce por todos los campos de la personalidad. Seth se refiere a menudo a los poemas y a las experiencias que los iniciaron. Muchos de estos sucesos ocurrieron mientras yo trataba de comprender la relación entre su mundo y el mío, y la conexión entre la experiencia interna y la externa.

Asimismo, mientras Seth dictaba este libro me puse a escribir una novela, *La educación de la Superalma 7 (The Education of Oversoul 7),* cuya escritura fue más o menos automática. Superalma Siete, el personaje principal, adquirió su propia clase de realidad. Yo decía mentalmente: «Vamos, Siete, escribamos el siguiente capítulo», y las palabras acudían tan veloces como yo tardaba en escribirlas. Algunos fragmentos del libro los recibí en sueños.

Sé que Siete y su maestro, Cyprus, existen de cierta manera, aunque su realidad tampoco puede explicarse en el mundo común actual. Por ejemplo, la novela incluía muchos poemas Sumari y fragmentos de manuscritos de Oradores; y cuando canto Sumari me identifico con Cyprus, quien se supone que es un personaje de ficción. Descubrí que también podía sintonizar con Siete para resolver ciertos retos personales.

Me gusta avanzar a toda velocidad, y utilizar mis capacidades tan libremente como sea posible. Pero, casi con la misma intensidad, suelo escandalizarme intelectualmente por los mismos sucesos que me

intrigan intuitivamente, o por las interpretaciones que se les otorga. De nada sirve negarlo, y creo que hay una buena razón para esta mezcla un tanto inquietante de intuición e intelecto.

Estoy aprendiendo que los dos elementos son importantes en mi trabajo y en el de Seth. Y quizá mi propia renuencia a aceptar respuestas fáciles me lleve a buscar con tanta intensidad, y sea responsable hasta cierto punto de que yo atraiga a Seth y no a una entidad alocada.

La creación Sumari, junto con las experiencias relacionadas con *La educación de la Superalma 7* y *Habla Seth III: La naturaleza de la realidad personal,* hicieron salir a la luz tantas preguntas que me vi forzada a buscar un marco mayor que me permitiera entender lo que estaba sucediendo. Como resultado de ello, estoy trabajando en un libro titulado *Psicología del aspecto (Aspect Psychology),* que espero presente una teoría de la personalidad lo suficientemente amplia para contener la naturaleza y actividades psíquicas del hombre. Seth lo llama *Aspectos,* tal como nos referimos a él en este libro, y debería publicarse en 1975.

Mientras tanto, todo lo que puedo decir es esto: vivimos en un mundo de hechos físicos, pero éstos emanan de un reino más profundo de creatividad, y en realidad los hechos son ficciones que adquieren vida en nuestra experiencia. Todos los hechos. Seth, pues, es tanto un hecho como lo somos tú o yo, y curiosamente él está a horcajadas sobre ambos mundos. Espero que *Aspectos* también tienda un puente entre el mundo de los hechos y las ricas realidades internas de donde proceden, ya que nuestra experiencia incluye a los dos.

Habla Seth III no sólo enriqueció mi vida creativa sino que también representó un desafío para mis ideas y creencias. Comparto sin reservas los conceptos que Seth presenta aquí, y me doy cuenta a la vez de que son contrarios a muchos dogmas religiosos, sociales y científicos aceptados. Este libro está dirigido a todos aquellos que han escrito pidiendo ayuda respecto a la aplicación de las ideas de Seth en la vida normal, y estoy segura de que ayudará a muchas personas a

afrontar los diversos sucesos y problemas de la vida diaria.

La idea principal de Seth es que creamos nuestra realidad personal a través de nuestras creencias conscientes sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Ello implica el concepto de que el «centro de poder» está en el presente, no en el pasado de esta vida o de cualquier otra. Él insiste en la capacidad del individuo para la acción consciente, y ofrece ejercicios excelentes diseñados para mostrar cómo aplicar estas teorías en cualquier situación de la vida.

El mensaje es sencillo: no estamos a merced del subconsciente, o indefensos ante fuerzas que no podemos comprender. La mente consciente dirige la actividad inconsciente y tiene a su cargo todos los poderes del ser interior, los cuales se activan según nuestras ideas sobre la realidad. «Somos dioses expresados en forma de criaturas vivas», dice Seth, dada nuestra capacidad para conformar nuestra experiencia a medida que nuestros pensamientos y sentimientos se hacen reales.

Seth mencionó por primera vez *Habla Seth: La naturaleza de la realidad personal* en la sesión 608, el 5 de abril de 1972, poco después de que Rob y yo hubimos acabado de leer las pruebas de su libro anterior, *Habla Seth: La eterna validez del alma.** En verdad, empezó con los dictados el 10 de abril de 1972, pero nuestra realidad personal se vio alterada súbitamente cuando nos vimos atrapados por unas inundaciones provocadas por la tormenta tropical Agnes. Como resultado de ello, tal como se verá en las notas de Rob, el trabajo de este libro sufrió una demora.

* Traducido y editado por Ediciones Luciérnaga, Barcelona, 1998.

Seth suele emplear episodios de nuestras vidas como ejemplos específicos de cuestiones más trascendentes, y nuestra experiencia con la inundación sirvió como punto de partida para su comentario sobre las creencias personales y los desastres naturales. En otros casos también utilizó nuestra situación vital como material base, lo que resultó un giro fascinante.

Desde los primeros días de nuestras sesiones, que empezaron a

finales de 1963, Seth me ha llamado en todo momento Ruburt, y a Rob, Joseph, ya que estos nombres se refieren a seres mayores de donde surgen nuestras identidades actuales. Seth continúa esta práctica en

este libro.

Como es habitual, Rob anota metódicamente cada sesión con su particular taquigrafía, y luego la pasa a máquina. Esto es mucho más fácil y rápido que grabar cada sesión, escucharla de nuevo y luego escribirla a máquina. Rob anota con regularidad el tiempo transcurrido, para mostrar cuánto le lleva a Seth dictar un pasaje. El mismo Seth indica las palabras que quiere que se subrayen o se escriban entre comillas o entre paréntesis. A menudo indica la colocación de dos puntos, así como otros signos de puntuación.

Este libro debería ayudar a cada lector a entender la naturaleza de la experiencia privada y emplear ese conocimiento para hacer la vida cotidiana más creativa y satisfactoria.

JANE ROBERTS

Elmira, Nueva York, 6 de noviembre de 1973

PRÓLOGO

La elaboración de la realidad personal

SESIÓN 609, 10 DE ABRIL DE 1972 - 21.29 LUNES

Jane mencionó por primera vez hace un par de semanas que Seth, su personalidad cuando está en trance, empezaría pronto otro libro. La idea le «vino» una noche después de cenar. No la habíamos tomado muy en serio, ya que acabábamos de corregir el primer libro de Seth, Habla Seth: La eterna validez del alma, *el mes anterior; no estábamos preparados para el hecho de que él era muy capaz de proponer otro proyecto similar con tanta prontitud. Jane tampoco albergaba pensamientos conscientes sobre un tema, o un título, para otro libro de Seth.*

No obstante, en nuestra última sesión de los miércoles, Seth había confirmado sus expectativas con precisión, pero sin fijar una fecha:

«Bien, Ruburt [Seth llama a Jane por el nombre de su entidad

masculina] *tiene razón. Nos estamos preparando para otro libro, y les damos un respiro entre medio.*

»Los volúmenes unen automáticamente el material y lo presentan dentro de ciertos marcos de disciplina... Como ya sabes, tus notas llevan bastante tiempo, así que he esperado un poco.

»Ruburt percibió esto con bastante claridad y, como de costumbre, siente ansiedad por saber sobre qué voy a escribir y qué clase de libro será. Este libro se puede hacer de manera bastante normal, sin alterar su rutina de sesiones; se sumará a sus propios conocimientos y, en definitiva, ayudará también a los demás. Sugiero un formato muy sencillo; siempre el menos complicado por lo que se refiere a su mecánica».

Cuando nos sentábamos para la sesión de esta noche, Jane dijo: «Bien, Seth está listo, y yo tengo ganas de seguir adelante. Quizás empezará su libro...». Ella no ha estado pensando en el tema de manera especial (o al menos no recuerdo que hablara mucho sobre ello).

La energía con que Jane da sus indicaciones todavía me impresiona, sobre todo cuando tengo en cuenta que pesa menos de cuarenta y cinco kilos. Con su permiso, Seth puede hacerse notar de una forma muy enérgica. Su modo de hablar ahora era normal. Con eso quiero decir que cuando Jane habla por Seth su voz cambia de registro, se vuelve un poco más alta, y adquiere el acento y ritmo pausados, que son propios de Seth. Jane se quitó las gafas y las colocó sobre la mesita de café que había entre nosotros. Poco después, cerró los ojos; estaba en pleno trance.

Buenas noches.

La experiencia es producto de la mente, el espíritu, los pensamientos y sentimientos conscientes, y los pensamientos y sentimientos inconscientes; juntos forman la realidad que conocen. Así pues, rara vez están a merced de una realidad que exista aparte de

ustedes o que se les imponga. Están tan íntimamente conectados con los acontecimientos físicos que componen su experiencia de la vida que a menudo no pueden distinguir entre los sucesos aparentemente materiales, y los pensamientos, expectativas y deseos que los han originado.

Si en sus pensamientos más íntimos hay características marcadamente negativas, si ellos realmente conforman barrotes entre ustedes y una vida más plena, a menudo siguen mirando a través de los barrotes, sin verlos. Hasta que no se reconocen son impedimentos, pero incluso los obstáculos tienen una razón de ser. Si son suyos, entonces depende de ustedes reconocerlos y descubrir las circunstancias que se esconden tras su existencia.

Los pensamientos conscientes pueden ser pistas importantes a la hora de desvelar estas obstrucciones. No están tan familiarizados con sus pensamientos como se imaginan. Se les pueden escapar como el agua se escurre entre los dedos, llevándose con ellos los nutrientes vitales que se extienden a lo largo del paisaje de la psique, y con frecuencia transportan los residuos y el lodo que obstruyen los canales de la experiencia y la creatividad.

Un examen de los pensamientos conscientes les dirá mucho acerca del estado de su mente interior, sus intenciones y expectativas, y a menudo les llevará a enfrentarse con retos y problemas. Sus pensamientos, estudiados, les permitirán ver adónde se dirigen, pues ellos apuntan claramente hacia la naturaleza de los acontecimientos físicos. Lo que existe físicamente existió primero en pensamiento y sentimiento. No hay otra regla.

Poseen una mente consciente por una buena razón: no están a merced de impulsos inconscientes a menos que los consientan conscientemente. Los sentimientos y expectativas presentes pueden siempre utilizarse para comprobar su progreso. Si no les gusta su experiencia, deben cambiar la naturaleza de sus pensamientos y expectativas conscientes. Deben alterar la clase de mensajes que envían a través de los pensamientos a su propio cuerpo, a amigos y a

compañeros de trabajo.

Cada pensamiento conlleva un resultado, tal como ustedes lo entienden. El mismo tipo de pensamiento, repetido habitualmente, parecerá tener un efecto más o menos permanente. Si les gusta el efecto rara vez examinarán el pensamiento. Pero si se ven acosados por dificultades físicas, empezarán a preguntarse qué es lo que anda mal.

A veces culpan a los demás, a su propio pasado (o a una vida anterior, si es que aceptan la reencarnación). Quizás hagan responsable a Dios o al diablo, o quizá simplemente digan «Así es la vida», y acepten la experiencia negativa como una parte necesaria de la suerte.

Es posible, por último, que lleguen a entender parcialmente la naturaleza de la realidad y se lamenten: «Creo que yo he causado estos efectos negativos, pero me siento incapaz de invertir la situación».

Si éste es el caso, poco importa lo que se hayan dicho hasta ese momento: siguen sin creer que son los creadores de su propia experiencia. Tan pronto como reconozcan este hecho pueden empezar de inmediato a alterar esas condiciones que les causaron consternación o insatisfacción.

Nadie les obliga a pensar de una forma en particular. En el pasado quizás hayan aprendido a considerar las cosas con pesimismo, y es posible que crean que es una actitud más realista que el optimismo. Quizás incluso supongan, como muchos lo hacen, que el dolor ennoblece, que es una señal de profunda espiritualidad, una marca de distinción, una disposición mental necesaria de los santos y poetas. ¡Nada más lejos de la verdad!

Toda conciencia lleva en su interior el insondable impulso permanente de emplear sus aptitudes en toda su plenitud, de ampliar sus capacidades, de aventurarse con júbilo más allá de las barreras aparentes de su propia experiencia. La misma conciencia de las moléculas más diminutas se opone con fuerza a cualquier idea de

limitación. Todas ansían nuevas formas y experiencias. Incluso los átomos buscan constantemente unirse en nuevas organizaciones de estructura y significado, y lo hacen «instintivamente».

El hombre ha sido dotado -y se ha dotado a sí mismo- con una mente consciente para dirigir la naturaleza, forma y modo de sus creaciones. Todas las aspiraciones profundas y motivaciones inconscientes, todos los impulsos no expresados, emergen para la aprobación o desaprobación de la mente consciente, y aguardan su orientación.

Sólo cuando ésta abdica de sus funciones se ve influida por experiencias «negativas». Sólo cuando rechaza la responsabilidad cree encontrarse a merced de sucesos sobre los cuales parece no tener control.

Los libros que sólo abordan el pensamiento positivo, aunque a veces son beneficiosos, no tienen normalmente en cuenta la naturaleza habitual de los sentimientos negativos, agresiones o represiones. A menudo éstos meramente se ocultan.

Los autores de esos libros dicen que hay que ser positivo, compasivo, fuerte, optimista, lleno de alegría y entusiasmo, pero no explican qué hacer para salir del apuro en que pueden estar metidos, ni entienden el círculo vicioso que parece atraparles. Estos libros (insisto: aunque a veces son útiles) no explican cómo los pensamientos y las emociones provocan la realidad. No tienen en cuenta los aspectos multidimensionales del ser o el hecho de que en última instancia cada personalidad, aunque siga leyes generales definidas, debe hallar y seguir su propia manera de adaptarlos a las circunstancias personales.

Si no gozan de mucha salud, pueden remediarlo. Si sus relaciones personales no son satisfactorias, pueden cambiarlas para mejor. Si viven en la pobreza, pueden verse rodeados de abundancia.

Tanto si se dan cuenta de ello como si no, han buscado su curso actual con determinación, y empleado muchos recursos, movidos por fines o razones que en cierto momento les parecían sensatos. Quizá digan: «La enfermedad no me parece algo sensato», o «Una relación

rota con mi pareja no es lo que yo perseguía», o «Ciertamente no he buscado la pobreza después de mis arduas horas de trabajo».

Si nacieron pobres, o enfermos, les parece que estas circunstancias les vinieron impuestas. No lo fueron, y de una forma u otra pueden cambiarse para mejor.

Esto no significa que no se requiera un esfuerzo, ni determinación. Significa que no son impotentes para cambiar las cosas y que cada uno, sin importar su posición, circunstancias o condición física, controla su propia experiencia personal.

Oyen y sienten lo que esperan ver y sentir. El mundo tal como lo conocen es un cuadro de sus expectativas. El mundo tal como la raza humana lo conoce es la materialización en masa de sus expectativas individuales. De igual manera que los hijos proceden de sus tejidos físicos, el mundo es su creación conjunta.

Escribo este libro para ayudar a cada individuo a solucionar sus problemas personales. Espero hacerlo mostrando exactamente la manera en que se crea la propia realidad, y explicaré cómo se la puede alterar en beneficio propio.

No ocultaremos la existencia de los así llamados pensamientos y sentimientos negativos, pero tampoco su capacidad para tratarlos. Punto. Pues éstos están en gran medida bajo su control, y hay métodos para utilizarlos como trampolines hacia la creatividad. En ningún momento se les pedirá que los repriman, que hagan caso omiso de ellos. Aprenderán a reconocerlos dentro de su experiencia, a descubrir cuáles han escapado a su control, y cómo tratar a los que parecen estar fuera de su control.

Los métodos que resumiré requieren concentración y esfuerzo. También constituirán un reto para ustedes, y aportarán a su vida una expansión de la conciencia con alteraciones muy gratificantes.

No soy una personalidad física. Pero, básicamente, tampoco lo son ustedes. Su experiencia ahora es física. Son creadores que expresan sus expectativas en forma física. El mundo les sirve como punto de

referencia. El aspecto exterior es una réplica del deseo interno. Pueden cambiar su mundo personal, y de hecho lo cambian sin saberlo. Sólo tienen que utilizar sus aptitudes conscientemente, examinar la naturaleza de sus pensamientos y sentimientos, y proyectar aquellos

con los que básicamente estén conformes.

Éstos se funden en los sucesos con los que están íntimamente familiarizados. Espero mostrar los métodos que les permitirán entender la naturaleza de su propia realidad, e indicar un camino que les posibilite cambiar esa realidad de la forma elegida.

Fin del dictado.

Te daré el título y otra información pertinente en una sesión posterior y, si quieres, un esquema de los objetivos.

El libro explicará cómo se forma la realidad personal, y se prestará especial atención al modo de cambiar los aspectos desfavorables de la experiencia individual.

Evitará, así lo espero, la visión exageradamente optimista de muchos libros de autoayuda, y provocará en el lector un deseo entusiasta de comprender las características de la realidad aunque sólo sea para solucionar sus problemas. Los métodos que daré serán muy prácticos, viables y al alcance de cualquier persona sinceramente preocupada por los problemas inherentes a la naturaleza de la existencia humana.

Explicaré que toda sanación es el resultado de la aceptación de un hecho básico: la materia está compuesta por esas cualidades internas que le otorgan vitalidad, la estructura responde a la expectación, y en cualquier momento la materia puede cambiarse por completo mediante la activación de las facultades creativas inherentes a toda conciencia.

Por favor, ponle el título de «Prólogo» a lo que hemos hecho esta noche. La parte de dictado, se entiende. Que paséis unas muy buenas noches.

Pasaron seis meses hasta que conocimos el título del nuevo libro de Seth. Mientras Jane descansaba antes de la cena el 25 de octubre de 1972, le vino a la mente consciente el nombre entero: La naturaleza de la realidad personal: un libro de Seth. *Celebramos la sesión número*

623, y abarcamos los capítulos cuatro y cinco esa misma noche.

PRIMERA PARTE

Dónde se encuentran el mundo y ustedes

1. LA IMAGEN VIVA DEL MUNDO

SESIÓN 610, 7 DE JUNIO DE 1972, 21.10 MIÉRCOLES

Toda una serie de acontecimientos, entre ellos la muerte de la madre de Jane tras una larga enfermedad, nos obligaron a dejar a un lado estas sesiones después de que Seth acabó su prólogo el 10 de abril. Jane se las arregló para seguir parcialmente con sus clases de percepción extrasensorial y de escritura; también trabajó en su novela, que comenta en su introducción, La educación de la Superalma 7.

A pesar de todo, esperábamos con ilusión nuestra participación diaria en el nuevo libro de Seth. Durante mucho tiempo Jane no había ni mirado Habla Seth *a lo largo de su producción, con el fin de evitar una involucración consciente en él; pero, según afirmó Jane recientemente con una sonrisa, tiene la intención de leer y utilizar esta nueva obra sesión tras sesión a medida que la vaya transmitiendo. Todo el nerviosismo que había sentido acerca de esta producción había cesado ahora. Yo alentaba su nueva actitud distendida.*

La imagen viva del mundo se desarrolla en la mente. El mundo tal como se les presenta se parece a un cuadro tridimensional en el cual cada persona participa. Cada color, cada línea que aparece en él se ha pintado primero en una mente, y sólo después se materializa en el exterior.

No obstante, en este caso los mismos artistas son parte del cuadro y aparecen en él. No hay ningún efecto en el mundo exterior que no emane de una fuente interior. No hay movimiento que no ocurra primero en la mente.

La gran creatividad de la conciencia es su herencia. Sin embargo, no pertenece únicamente a la humanidad. Cada ser vivo la posee, y ese mundo viviente consiste en una cooperación espontánea que existe entre lo más pequeño y lo superior, lo más grande y lo más humilde, entre los átomos y las moléculas y la mente consciente y racional.

Todo tipo de insectos, pájaros y animales cooperan en esta aventura, y de este modo se produce el entorno natural. Esto es tan normal e inevitable como el vaho que provoca el aliento sobre un cristal al respirar frente a él. Toda la conciencia crea el mundo, a partir del tono emocional. Es consecuencia natural de lo que su conciencia es. Los sentimientos y las emociones emergen a la realidad en ciertas formas específicas. Aparecen los pensamientos y crecen sobre un estrato ya preparado. Nacen las estaciones, formadas por antiguos tonos emocionales, con sus ritmos profundos y perdurables. Son el resultado, también, de los aspectos creativos innatos que son una porción de toda la vida.

Estos aspectos antiguos yacen, ahora, profundamente enterrados en la psique de todas las especies, y a partir de ellos surgen las pautas individuales, los prototipos específicos para las nuevas diferenciaciones.

Puede decirse que el cuerpo de la tierra posee su propia alma, o mente (según el término que prefieran). Según esta analogía, las montañas y los océanos, los valles y los ríos, y todos los fenómenos naturales emanan del alma de la tierra, al igual que todos los acontecimientos y todos los objetos manufacturados surgen de la mente interna o alma de la humanidad.

El mundo interior de cada hombre y de cada mujer está conectado con el mundo interior de la tierra. El espíritu se hace carne. Así pues, una parte del alma de cada individuo está íntimamente conectada con lo que llamaremos el alma del mundo, o el alma de la tierra.

La más pequeña brizna de hierba, o flor, es consciente de esta conexión, y sin razonar comprende su posición, su unicidad y su fuente

de vitalidad. Los átomos y las moléculas que componen todos los objetos, tanto si se trata del cuerpo de una persona, una mesa, una piedra o una rana, conocen el gran impulso pasivo de creatividad que subyace en su propia existencia, y sobre el cual su individualidad flota, de forma inconfundible, clara e inexpugnable.

De este modo, el individuo humano se eleva con su particularidad de las fuentes de su propia alma, antiguas y a la vez siempre nuevas. El ser se eleva del desconocimiento al conocimiento, sorprendiéndose constantemente. Mientras leen estas frases, por ejemplo, parte de su conocimiento es consciente y disponen de él instantáneamente. Otra parte es inconsciente, pero incluso el conocimiento inconsciente conoce en su propia ignorancia.

Uno siempre sabe lo que está haciendo, incluso cuando realmente no se da cuenta. El ojo sabe que ve, a pesar de que no puede verse a sí mismo si no es por un reflejo. De la misma manera, el mundo tal como lo ven es un reflejo de lo que son, no en un cristal sino en una realidad tridimensional. Proyectan sus pensamientos, sentimientos y expectativas hacia afuera, y luego los perciben como la realidad exterior. Cuando les parece que los demás les observan, son ustedes los que se observan desde el punto de vista de sus propias proyecciones.

Son la imagen viva de ustedes mismos. Proyectan lo que creen que son hacia afuera y en carne y hueso. Sus sentimientos, sus pensamientos conscientes e inconscientes, todos alteran y forman su imagen física. Esto les resulta bastante fácil de entender.

Sin embargo, no es tan fácil darse cuenta de que sus sentimientos y pensamientos conforman de la misma manera su experiencia exterior, que los sucesos que parecen sucederles los inician ustedes en su entorno interno mental o psíquico.

Su cuerpo no es simplemente por casualidad delgado o grueso, alto o bajo, sano o enfermo. Estas características son mentales, y las proyectan hacia el exterior sobre su imagen. No quiero hacerme el gracioso, pero no nacieron ayer. Su alma no nació ayer, sino antes de

los anales del tiempo, tal como conciben el tiempo.

Las características que eran suyas al nacer lo eran por una razón: el ser interior las escogió. En gran medida, el ser interior puede alterar muchas de estas características incluso ahora. No llegaron al momento de nacer sin una historia. Su individualidad estuvo siempre latente en su alma, y la «historia» que es parte de ustedes está escrita en la memoria inconsciente que no sólo reside dentro de su psique, sino que está fielmente codificada en sus genes y cromosomas,[1] y se cumple

1 Para quienes no lo recuerden: los cromosomas son las partículas microscópicas en que se separa la sustancia protoplasmática del núcleo de una célula durante la multiplicación celular. Transportan los genes, el «prototipo» que determina las características hereditarias. (Se incluirán algunas notas como ésta para comentar ciertos aspectos del material de Seth. A menudo él «elude» a su manera tales definiciones estándar.)

en la sangre que les corre por las venas.

Son conscientes, están alertas, y participan en muchas más realidades de las que conocen a medida de que su alma se expresa a sí misma a través de ustedes. Esa conciencia de las horas de vigilia habitual, la conciencia del ego, emerge como una flor en la superficie de lo «subyacente», el lecho inconsciente de su propia realidad. Aunque no son conscientes de ello, este ego se eleva y luego cae de nuevo en lo inconsciente, para emerger después como una nueva flor nace en la primavera.

No tienen el mismo ego ahora que el que tenían cinco años atrás, pero no son conscientes del cambio. Dicho de otro modo, el ego surge de lo que son. Es una parte de la acción de su ser y conciencia; pero, de igual manera que el ojo no puede ver sus propios colores y expresiones cambiantes, ni es consciente de que vive y muere constantemente a medida que su estructura atómica muda, no son conscientes de que el ego cambia continuamente, muere y renace.

Físicamente, la estructura de una célula conserva su identidad, aun cuando la materia que la compone se altere constantemente. La célula se reconstruye a sí misma siguiendo su propia pauta de identidad, pero no deja de formar parte de la acción emergente, está siempre viva y responde incluso en medio de sus propias muertes multitudinarias.

De este modo se forman estructuras psicológicas a las que se dan diversos nombres. Los nombres no son importantes, pero las estructuras detrás de ellas sí que lo son. Estas estructuras psicológicas retienen también su identidad, su pauta de unicidad, incluso mientras cambian constantemente, mueren y renacen.

El ojo surge de la estructura física. El ego lo hace de la estructura de la psique. No puede verse a sí mismo, al igual que tampoco lo puede hacer el ojo. Los dos miran hacia el exterior, en un caso fuera del cuerpo físico, y en el otro desde la psique interior hacia el entorno.

La conciencia creativa del cuerpo crea el ojo. La psique interna creativa crea el ego. El cuerpo forma el ojo con la magnífica sabiduría de su gran conocimiento inconsciente. La psique da a luz al ego, que

percibe psicológicamente así como el ojo percibe físicamente. Tanto el ojo como el ego son formaciones enfocadas hacia la percepción de la

realidad exterior.

Esto no es un dictado [del libro]. Ruburt tenía razón con su apreciación hace unos breves instantes. En mi libro nos adentraremos en la naturaleza de lo inconsciente y de la psique, y recalcaré algunos conceptos que son de inmenso valor.

El mismo Ruburt, inconscientemente, pero también hasta cierto punto conscientemente, ha sentido más curiosidad por las cuestiones relacionadas con la conciencia y la personalidad -el papel de la conciencia del ego, por ejemplo- desde el comienzo de su novela, *Superalma 7.*

Gran parte de ello se desconoce por ahora. Sus psicólogos no pueden pensar en función del alma, y sus líderes religiosos no son capaces de comprender psicológicamente al alma ni aun en su forma más básica, o se niegan a hacerlo. En otras palabras, la metafísica y la psicología no se han encontrado.

Como les he dicho a menudo, yo soy independiente de Ruburt. Como saben, existen ciertas conexiones entre nosotros. Él no entiende de momento la verdadera naturaleza de su creatividad. Pocas personas lo entienden. Hay siempre razones psicológicas para todos estos fenómenos, para cualquier fenómeno. En cierto sentido, los hijos de Ruburt son sus libros. Su psique es enormemente creativa. Parte de lo que parezco ser mientras hablo a través de él es un fenómeno tan profundo e inconsciente como lo sería el nacimiento de un hijo. De una manera diferente, lo mismo ocurre con *Superalma 7* tal como la concibe.

No son hijos físicos a merced del tiempo y los elementos, sino eternos, más entendidos que el padre; dioses que surgen de la psique humana, mitad humanos, mitad divinos. Y en este nivel el progenitor se asombra, se deleita ante los talentos superiores de sus hijos, ante la superioridad de la descendencia, y a la vez se siente también un poco celoso.

Si los libros son simbólicamente hijos, entonces en ese sentido la representación de mi realidad para Ruburt es un aspecto tridimensional

mucho más vivo. Él se ha preguntado en varias ocasiones sobre la esquizofrenia, por ejemplo. No se da cuenta de que en este nivel, ahora, y sin tener en cuenta mi independencia y otras cuestiones implicadas, él crea personalidades que no dependen del tiempo, las organiza bajo el liderazgo de la mente consciente, y les asigna tareas

de gran solidez e importancia que luego se llevan a cabo.

Esta es una clase de creatividad muy especializada y le permite investigar, si quiere, la naturaleza de la conciencia, la psique, y la creatividad, de una manera como pocos pueden hacer. Pero él mismo estableció las condiciones que hicieron posibles estos resultados. Una cierta parte de mi realidad es un fragmento de una cierta parte de su realidad, y ahí tiene lugar la creación de lo que yo parezco ser.

Más allá de eso está mi realidad independiente.

Tendré más que decir y añadir a estas notas, de modo que se irán acumulando.

Si Ruburt considerase sus problemas como retos, obtendría resultados más satisfactorios. Esto es todo por ahora. Les deseo unas muy buenas noches.

Jane tiene sus clases de percepción extrasensorial los martes por la noche. Como yo prefiero quedarme solo, en ese rato normalmente paso a máquina la sesión del lunes o trabajo en labores de archivo o correspondencia.

En respuesta a muchas preguntas, explicaré aquí por qué prefiero escribir estas sesiones en vez de utilizar una grabadora. Poco después de que Seth empezó a hablar a través de Jane a fínales de 1963, tratamos de grabar el material, pero pronto me di cuenta de que puedo pasar una sesión a máquina mucho más rápido a partir de mis notas que desde una grabadora.

Esto es muy importante, ya que todo nuestro trabajo psíquico lo hacemos por la noche, después de haber pasado todo el día escribiendo y pintando y llevando a cabo todas esas otras acciones necesarias para vivir de una forma organizada.

SESIÓN 613, 11 DE SEPTIEMBRE DE 1972 - 21.10 LUNES

Después de celebrar la primera sesión para este capítulo, Jane escribió concentradamente Superalma 7 *y trabajó un poco en un*

proyecto de gran envergadura que ella titula provisionalmente Psicología del aspecto. *Después, antes de que pudiéramos reanudar el trabajo con el libro de Seth, tuvo lugar la gran inundación del viernes 23 de junio de 1972.*

La peor inundación jamás registrada en esta zona se originó por la tormenta tropical Agnes, la cual había perdido su condición de huracán cuando emprendió su curso errático subiendo por la Costa Este desde Florida. La tormenta cambió de rumbo inesperadamente, y cuando se instaló sobre Nueva York y Pensilvania las inundaciones se hicieron inevitables.

Jane y yo decidimos quedarnos cuando, poco antes del amanecer, se nos pidió urgentemente que evacuáramos nuestra zona de Elmira. Nuestra decisión, naturalmente, tenía un significado profundamente simbólico que sólo comprendíamos en parte. El río Chemung pasa a menos de una manzana de nuestro bloque de pisos en su curso hacia el centro de la ciudad, pero, como vivimos en un segundo piso, creímos, que estaríamos a salvo. El edificio era sólido, pensamos. El vecindario se fue y sólo quedamos nosotros, estaba completamente tranquilo.

El agua, espesada por una capa superficial de escombros, rezumaba un hedor casi sofocante de residuos de petróleo, y pronto alcanzó treinta centímetros de profundidad en el patio, luego casi un metro, luego metro y medio... Jane y yo experimentábamos un drástico nuevo mundo, y, aunque Seth no lo ha dicho aún, creo que ésa fue una de las razones por las que nos quedamos. Bebíamos vino a sorbos y empleamos una autohipnosis suave para rebajar la tensión; pero, cuando el agua avanzó lentamente por el extremo de la vieja casa de ladrillo rojo junto a nuestro edificio, nuestra nueva realidad amenazó con convertirse en algo realmente aterrador. ¿Habíamos tomado la decisión correcta?

Para entonces ya era imposible escapar. Sugerí que Jane se «sintonizara» psíquicamente para ver qué podía sacar en claro de nuestra situación. «Es difícil serenarse cuando uno está aterrado», dijo, pero empezó a calmarse. Gradualmente, fue adquiriendo un estado

muy relajado. Me dijo que el agua alcanzaría su nivel más alto esa misma tarde; increíblemente, se alzaría casi a tres metros desde el suelo y llegaría a estar a medio camino de las ventanas del primer piso en la casa contigua a la nuestra. Estaríamos a salvo siempre que nos quedáramos donde estábamos. Aun así, la voz de Jane sonó atemorizada cuando dijo que el puente de la calle Walnut se «derrumbaría». Yo también me sobrecogí, ya que el viejo puente de acero cruzaba el río Chemung a menos de media manzana de distancia de donde estábamos, si bien no podíamos verlo por las casas

situadas al otro lado de la calle.

Tan pronto como Jane hubo «captado» esta información empezamos a sentirnos mejor. Pasaron varias horas, y al final el agua alcanzó el nivel pronosticado por Jane y en el plazo que había indicado. Esa noche dormimos sabiendo que el agua iba a descender con rapidez. A la mañana siguiente anduve hasta el puente de la calle Walnut. Estaba destruido; algunos arcos se habían derrumbado por la fuerza del agua.

Tuvimos suerte en comparación con muchas otras personas de la ciudad. Perdimos nuestro coche, pero teníamos un lugar donde vivir y conservábamos intactos todos nuestros cuadros, manuscritos y grabaciones, incluyendo los cincuenta y tres volúmenes del material de Seth. Ya que habitamos dos apartamentos a fin de tener suficiente espacio para vivir y trabajar, hicimos un hueco para acomodar a una pareja que se había quedado sin casa. El tiempo era frío y lluvioso. Nuestros días se volvieron una rutina de acciones dedicadas a la supervivencia, aunque Jane acabó Superalma 7 *a principios de julio, y reemprendió sus clases. Este libro quedó relegado durante mucho tiempo.*

En agosto Jane tuvo una sesión sobre la inundación -durante la cual Seth explicó someramente las razones por las que nos habíamos implicado en ella- y a finales de ese mismo mes y en septiembre tuvimos varios invitados en casa relacionados con el trabajo psíquico. Uno de ellos fue Richard Bach, autor del conocido libro Juan Salvador Gaviota.

Su experiencia en el mundo de la materia física fluye hacia afuera desde el centro de su psique interior. Entonces perciben esta experiencia. Los sucesos, las circunstancias y condiciones exteriores constituyen una especie de retroalimentación activa. Al alterar el estado de la psique se alteran automáticamente las circunstancias físicas.

No hay ninguna otra forma válida de cambiar los acontecimientos

físicos. A modo de ayuda pueden imaginar una dimensión interna viva dentro de ustedes en la cual crean -en forma psíquica y en miniatura- todas las condiciones exteriores que conocen. Expresado en términos sencillos, esto es lo que hacen. Sus pensamientos, sentimientos e imágenes mentales pueden llamarse acontecimientos exteriores incipientes, ya que de una u otra manera cada uno de ellos se materializa en la realidad física.

Cambian incluso las condiciones que parecen más permanentes de su vida siempre a través de las diferentes actitudes que adoptan hacia ellas.

No hay nada en su experiencia exterior que no se haya originado dentro de ustedes.

Por supuesto, hay interacciones con los demás, pero no hay ninguna que no acepten o no hayan atraído con sus pensamientos, actitudes o emociones. Esto ocurre en cada faceta de la vida. En términos suyos, ocurre tanto antes de la vida como después de ella. De la forma más milagrosa, se les da el regalo de crear su experiencia.

En esta existencia están aprendiendo a manejar la energía inagotable que tienen a su disposición. La condición del mundo en conjunto y la situación de cada individuo en él es la materialización del progreso del hombre a medida que forma su mundo.

La alegría de la creatividad fluye a través de ustedes de forma tan natural como la respiración. De ella surgen las facetas más minúsculas de su experiencia externa. Sus sentimientos poseen realidades electromagnéticas que se expanden hacia afuera, y afectan el entorno. Se agrupan por atracción, y van conformando áreas de sucesos y circunstancias que finalmente se fusionan, por decirlo así, como objetos en la materia o como acontecimientos en el «tiempo».

Algunos sentimientos y pensamientos se traducen en estructuras que denominan objetos y que, en sus palabras, existen en un medio que llaman espacio. Otros se traducen en estructuras psicológicas llamadas sucesos, que parecen existir en un medio al que llaman

tiempo.

El espacio y el tiempo son suposiciones arraigadas, lo cual sólo significa que el hombre las acepta y presupone que su realidad está arraigada en una serie de momentos y en una dimensión espacial. De este modo su experiencia interna se traduce en esos términos.

Incluso la duración de un suceso o de un objeto en el espacio o el tiempo está determinada por la intensidad de los pensamientos o emociones que lo originaron. La duración en el espacio no es la misma que la duración en el tiempo, a pesar de que así pueda parecerlo. Ahora hablo según sus términos. Un suceso u objeto que exista brevemente en el espacio quizás tenga una duración mucho mayor en el tiempo. Puede tener mucha más importancia e intensidad y persistir en la memoria, por ejemplo, mucho después de que haya desaparecido en el espacio. Este suceso u objeto no existe de una forma meramente simbólica en la mente o la memoria sino que, tal como lo entienden, su verdadera realidad continúa como un suceso temporal. Tampoco se aniquila su realidad en el espacio mientras exista dentro de la mente. Pongamos un ejemplo muy sencillo. Se le dice a un niño que no juegue con una muñeca. Desobedece la orden. El niño, a sabiendas o no, rompe la muñeca, y al final la tira. La muñeca existe vitalmente en el tiempo mientras el niño o el futuro adulto la recuerda.

Si la muñeca reposaba sobre un escritorio y esto también se recuerda vivamente, el espacio que ocupaba la muñeca todavía contiene la impresión de la muñeca, aunque ahora se hayan colocado otros objetos en ese lugar. Así pues, no sólo reaccionan a lo que es visible a los ojos físicos en el espacio, o a lo que está directamente frente a ustedes en el tiempo, sino también a objetos y sucesos cuya realidad está todavía en ustedes, aunque pueda parecer que han desaparecido.

Básicamente crean su experiencia a través de sus creencias sobre ustedes y sobre la naturaleza de la realidad. Dicho de otra manera, crean sus experiencias a través de sus expectativas.

Su tono emocional lo conforman sus actitudes emocionales hacia

ustedes mismos y hacia la vida en general, las cuales rigen los grandes campos de experiencia.

Estas actitudes proporcionan el color emocional general que caracteriza lo que les ocurre. Son lo que les ocurre. Sus sentimientos emocionales son a menudo transitorios, pero por debajo de ellos existen ciertas cualidades de sentimiento únicamente suyas, y que son como profundos acordes musicales. Mientras que sus sentimientos diarios pueden subir o bajar, este tono emocional característico permanece oculto.

En ocasiones emerge a la superficie, pero en ritmos muy largos. No puede decirse que sea negativo o positivo. Es el tono del ser, y representa la parte más íntima de su experiencia. Esto no significa que sea desconocido, o que tenga que serlo; simplemente quiere decir que representa el núcleo desde donde forman su experiencia.

Si les asusta la acción o la expresión del sentimiento, o si les han enseñado que el ser interior no es más que un depósito de impulsos incivilizados, tal vez tengan la costumbre de negar este profundo ritmo. Pueden tratar de vivir como si no existiera, o incluso tratar de refutarlo, pero representa sus impulsos más profundos y creativos; combatirlo es como intentar nadar a contracorriente.

Este tono emocional, pues, impregna su ser. Es la forma que adopta su espíritu cuando se une a la carne. A partir de él, de su núcleo, se erige la carne.

Todo lo que experimentan posee conciencia, y cada conciencia está dotada de su propio tono emocional. Hay una estrecha cooperación en la formación de la tierra tal como la entienden, y de este modo las estructuras vivas individuales del planeta crecen a partir del tono emocional de cada átomo y molécula.

La carne surge como respuesta a estos acordes internos del ser, y los árboles, rocas, mares y montañas surgen como el cuerpo de la tierra desde los profundos acordes internos de los átomos y las moléculas, que también viven. Debido a la cooperación creativa que existe, el milagro de la materialización física se lleva a cabo con tanta

facilidad y de manera tan automática, que conscientemente no se dan cuenta de su participación en ella.

El tono emocional, pues, es el movimiento y la fibra -la madera-, la parte de su energía consagrada a su experiencia física. Desemboca en lo que son como seres físicos y se materializa en el mundo de las estaciones, del espacio, de la carne y del tiempo. Su origen, no obstante, es bastante independiente del mundo que conocen.

Cuando aprenden a sentir su propio tono, entonces son conscientes de su poder, fuerza y durabilidad, y hasta cierto punto pueden internarse con él en realidades más profundas de experiencia.

La increíble riqueza, variedad y esplendor emocionales de la experiencia física es el reflejo material de este tono emocional interno. Impregna los sucesos de su vida, la dirección interna general, la cualidad de percepción. Llena e ilumina los aspectos individuales de su vida, y determina en gran medida el clima subjetivo persuasivo en el que moran.

Es su esencia, pero a la vez es de amplio alcance. No determina, por ejemplo, sucesos específicos. Pinta los colores en el extenso «paisaje» de su experiencia. Es el sentimiento de ustedes mismos, inagotable.

Dicho en otras palabras, representa la expresión de ustedes mismos en energía pura, aquello desde donde surge la individualidad, el Tú de ti, la inconfundible identidad que no tiene igual.

Esta energía procede del centro del SER (en mayúsculas), de «Todo Lo Que Es» (con nuestras habituales mayúsculas), y representa la fuente de la vitalidad interminable. Es Ser, Ser en cada uno. Como tal, toda la energía y el poder del Ser se enfoca y se refleja a través de ustedes hacia su existencia tridimensional.

Aunque cada uno tiene su propio tono emocional, éste se expresa de una cierta manera compartida por todas las conciencias enfocadas en la realidad física. Así pues, por lo que a esto respecta, nacen de la tierra al igual que el resto de las criaturas y estructuras vivas naturales.

En cuanto son físicos, son parte de la naturaleza, no ajenos a ella.

Los árboles y las rocas poseen su propia conciencia, y también comparten una conciencia grupal, al igual que las partes vivas de su cuerpo. Las células y órganos tienen sus propias conciencias, y una grupal. Igualmente, la raza del hombre posee una conciencia individual y una grupal, o conciencia de grupo, de la cual apenas son conscientes como individuos.

La conciencia de grupo de la raza posee una identidad. Cada uno de ustedes es una parte de esa identidad a la vez que sigue siendo único, individual e independiente. Sólo están limitados en la medida en que han elegido la realidad física, y por tanto se han colocado dentro de su contexto de experiencia. En cuanto físicos, siguen leyes físicas, o supuestos, que conforman el marco para la expresión corporal.

Dentro de este marco gozan de total libertad para crear su experiencia, su vida personal en todos sus aspectos, la imagen viva del mundo. Su vida personal, y en cierta medida su experiencia individual de la vida, contribuyen a crear el mundo tal como se conoce en su época.

En este libro hablaremos del mundo subjetivo propio, y del papel de cada uno de ustedes en la creación de sucesos tanto privados como compartidos. Es importante antes de continuar que se den cuenta de que la conciencia se encuentra en el interior de todos los fenómenos físicos, y es fundamental que comprendan su lugar dentro de la naturaleza. La naturaleza se crea desde dentro. La vida personal que conocen surge desde su interior, aunque les es dada. Puesto que son parte del SER, en cierta manera se dan la vida que es vivida a través de ustedes.

Ustedes crean su propia realidad. No hay otra regla. Conocerla es el secreto de la creatividad.

He hablado de «ustedes», aunque esto no debe confundirse con el «ustedes» que a menudo creen ser, es decir, sólo el ego, ya que el ego es únicamente una parte del Yo; es esa parte experta de la personalidad que trata directamente con los contenidos de la mente

consciente, y se ocupa más directamente de los fragmentos materiales de la experiencia.

El ego es una parte muy especializada de su identidad superior, una parte que emerge para tratar directamente con la vida que el Yo mayor está viviendo. No obstante, el ego puede sentirse aislado, solo y asustado, si la mente consciente deja que se escape a su control. El ego y la mente consciente no son lo mismo. El ego está compuesto de varios fragmentos de la personalidad; es una combinación de características siempre cambiantes que actúan como una unidad, y constituye la parte de la personalidad que trata más directamente con el mundo.

La mente consciente es un excelente atributo perceptor, una función que pertenece a la conciencia interna, pero en este caso se vuelve hacia afuera, al mundo de los sucesos. A través de la mente consciente el alma mira hacia el exterior. Si se la deja en paz, percibe con claridad.

En cierta manera, el ego es el ojo por el que la mente consciente percibe, el foco a través del cual observa la realidad física. Pero la mente consciente cambia automáticamente su foco a lo largo de la vida. El ego, aunque parezca igual, siempre cambia. Las dificultades surgen cuando la mente consciente adopta una dirección fija, o permite que el ego asuma algunas de sus funciones. En ese momento el ego permite a la mente consciente trabajar en ciertas direcciones y bloquea su conciencia en otras.

Así pues, desde su identidad superior forman la realidad que conocen. Depende de ustedes hacerlo con alegría y vigor, despejando la mente consciente de modo que el conocimiento profundo de su identidad superior pueda crear expresiones jubilosas en el mundo de la carne.

Fin del dictado.

El libro permitirá a los lectores educarse a sí mismos, y llegará a un público mucho más numeroso y ayudará a más personas de las que

Ruburt podría reunir por sí solo, o más de las que yo podría ayudar con sesiones individuales.

Si tienen preguntas, pueden hacerlas.

Pregunté a Seth su opinión acerca de la visita reciente de un joven científico de un estado de la Costa Oeste. Jane (como Seth y como ella misma) empezó con buen pie al sintonizar con cierta información técnica. Yo creía, no obstante, que Jane necesitaría una gran cantidad de tiempo y esfuerzo, regular y durante varios años posiblemente, hasta que hiciera pleno uso de sus facultades en un campo tan especializado.

El efecto de la visita fue bueno, particularmente para Ruburt. Llegaremos a sus preguntas científicas. Para la seguridad de Ruburt, quise que este libro empezara apropiadamente. En algunas sesiones prescindiremos del dictado de vez en cuando, pero el proyecto principal será el libro.

Más adelante, cuando comentemos los desastres naturales tomaremos como ejemplo el material sobre la inundación; de este modo otras personas podrán emplear y utilizar este material.

2. REALIDAD Y CREENCIAS PERSONALES

SESIÓN 614, 13 DE SEPTIEMBRE DE 1972 21.36 MIÉRCOLES

Jane estaba muy satisfecha de que el libro de Seth estuviera por fin bien encarrilado después de tantas demoras. Su energía había llegado al límite en esos días. Tras su larga sesión del lunes por la noche, tuvo otra aún más larga en su clase de percepción extrasensorial el martes por la noche (y con Sumari añadidos). Ahora tocaba una tercera sesión.

Buenas noches. Reanudaremos el dictado.

Ustedes forman el tejido de su experiencia a través de sus creencias y expectativas. Estas ideas personales sobre ustedes mismos y sobre la naturaleza de la realidad afectan sus pensamientos y emociones.

Creen que sus creencias sobre la realidad son la verdad, y no las suelen cuestionar. Les parecen tan obvias, tan evidentes, que no se

molestan en examinarlas de cerca.

Así que en general las aceptan sin cuestionarlas. No las conocen como creencias sobre la realidad, sino que las consideran características de la realidad misma. Con frecuencia estas ideas parecen indiscutibles, y forman parte de ustedes hasta tal punto que no se les ocurre especular sobre su validez. Se convierten en presupuestos invisibles, pero aun así tiñen y conforman su experiencia personal.

Algunas personas, por ejemplo, no cuestionan sus creencias religiosas sino que las aceptan como hechos. Otras encuentran relativamente sencillo reconocer estos presupuestos internos cuando forman parte de un contexto religioso, pero no los logran ver en otros campos.

Es mucho más sencillo reconocer las propias creencias en lo que respecta a la religión, la política o temas parecidos, que localizar con precisión las creencias más profundas sobre sí mismo y sobre quién y qué es uno, particularmente en relación con la propia vida.

Muchas personas están completamente ciegas acerca de sus creencias sobre sí mismas y sobre la naturaleza de la realidad. Los pensamientos conscientes brindan excelentes pistas. A menudo se niegan a aceptar ciertos pensamientos que les llegan a la mente porque entran en conflicto con otras ideas normalmente aceptadas.

La mente consciente siempre trata de ofrecer una imagen clara, pero suelen permitir que las ideas preconcebidas no dejen actuar a esta inteligencia. Se ha puesto de moda culpar al subconsciente de los problemas y dificultades de la personalidad, con la idea de que allí quedan retenidos los episodios tempranos de la vida, cargados emotivamente y misteriosos. En Estados Unidos han crecido varias generaciones con la idea de que la parte subconsciente de la personalidad no era de fiar porque estaba llena de energía negativa y contenía sólo episodios desagradables de los que mejor era olvidarse.

Crecieron pensando que la mente consciente estaba relativamente indefensa, que la experiencia adulta se determinaba durante la

infancia. Estos conceptos establecieron divisiones artificiales, y la gente aprendió que no debía intentar conocer la información «subconsciente».

Las puertas al ser interior debían cerrarse completamente. Sólo un largo psicoanálisis podía o debía abrirlas. La persona normal y corriente creía que era mejor no adentrarse en esos campos, así que, al aislar estas partes del ser, también se erigieron barreras que la separaban de la felicidad de su ser espontáneo interior. La gente se sentía separada del núcleo de su propia realidad.

El concepto del pecado original era muy pobre, limitado y distorsionado, pero al menos el remedio era sencillo: es posible lograr la salvación a través del bautismo, o en virtud de ciertas palabras o sacramentos o rituales *(véase el Evangelio según San Marcos, 1, 1-11, por ejemplo).*

La idea del subconsciente sucio, en cambio, dejó al hombre sin ninguna salida fácil. Los pocos rituales posibles requerían años de análisis, que sólo los muy ricos tenían el privilegio de permitirse.

Al mismo tiempo que crecía la idea del detestable subconsciente, la idea del alma se esfumaba. Millones de personas, por tanto, creían en una realidad en la que se veían privados de la noción de alma, y se veían abrumadas por el concepto de un subconsciente traicionero, si no definitivamente malvado. Se veían a sí mismas como egos vulnerables y solitarios, cabalgando peligrosamente y sin protección sobre las tumultuosas olas de los procesos involuntarios.

Casi al mismo tiempo muchas personas inteligentes se daban cuenta de que las nociones de dios de las religiones organizadas, y del cielo y del infierno, eran distorsionadas, injustas, y sonaban a cuentos de hadas para niños. Para estas personas no había dónde buscar ayuda.

Dadas las circunstancias, volcarse hacia el interior habría parecido una acción intrépida, ya que se les había enseñado que este interior contenía el origen de sus problemas. Los que no podían pagarse una terapia intentaron con todas sus fuerzas inhibir los mensajes de su ser

interior, por temor a verse engullidos por las salvajes emociones infantiles.

Pues bien, en primer lugar, no existen limitaciones ni divisiones para el ser, aunque a fines expositivos se utilizará la palabra «ego» en el sentido que les es familiar. Lo cierto es que pueden confiar en partes de ustedes mismos que son inconscientes. Tal como verán, pueden ir adquiriendo gradualmente una conciencia más consciente y despierta, y por tanto atraer a la conciencia fragmentos cada vez mayores de ustedes mismos.

Ustedes respiran, crecen y realizan constantemente multitud de actividades delicadas y precisas, sin ser conscientes de cómo efectúan dichos procesos. Viven sin saber conscientemente cómo mantienen ese milagro de la conciencia física en el mundo de la carne y el tiempo.

Las partes aparentemente inconscientes de cada uno atraen átomos y moléculas del aire para formar la propia imagen. Los labios se mueven, la lengua articula el nombre propio. ¿Pertenece el nombre a los átomos y moléculas de los labios y la lengua? Los átomos y moléculas se mueven constantemente, se configuran como células, tejidos y órganos. ¿Cómo puede el nombre que articula la lengua pertenecer a ellos?

Los átomos no leen ni escriben, pero articulan sílabas complicadas capaces de comunicar a otros seres vivos desde un simple sentimiento a la información más complicada. ¿Cómo lo hacen?

Los átomos y las moléculas de la lengua desconocen la sintaxis del idioma que articulan. Cuando alguien empieza una frase no suele tener ni la más mínima idea consciente de cómo la acabará, pero da por supuesto que las palabras tendrán sentido, y que el significado de lo que quiere decir emanará sin problemas.

Todo ello ocurre porque los fragmentos internos del ser operan espontánea, alegre y libremente; ocurre porque su ser interior cree en ustedes, aun cuando no crean en él. Estas secciones inconscientes del ser funcionan sorprendentemente bien, a pesar de que habitualmente no comprenden su naturaleza y función, y pese a la interferencia de

sus creencias.

Cada persona experimenta una realidad única, distinta de la de cualquier otro individuo. Esta realidad sale al exterior desde el paisaje interno de pensamientos, sentimientos, expectativas y creencias. Quien cree que el ser interior trabaja contra él en vez de hacerlo para él, está impidiendo su funcionamiento, o, mejor dicho, lo fuerza a que se comporte de cierta forma debido a sus creencias.

La mente consciente tiene la capacidad de emitir juicios claros sobre la propia situación en la realidad física, pero las falsas creencias suelen impedirlo porque las ideas egotistas empañan la visión.

Sus creencias pueden ser como vallas que les cercan.

Primero deben reconocer la existencia de estas vallas: si no las ven ni siquiera se darán cuenta de que no son libres, porque no verán lo que se encuentra más allá de las vallas y éstas serán las fronteras de su experiencia.

Hay una creencia, sin embargo, que destruye las barreras artificiales de la percepción, una creencia en expansión que traspasa automáticamente las ideas falsas e inhibidoras.

EL SER NO TIENE LÍMITES

Esta afirmación es una declaración de hecho. Existe independientemente de que crean o no en ella. De este concepto se infiere otro:

NO HAY FRONTERAS NI SEPARACIONES DEL SER

Las que experimentan son el resultado de creencias falsas. De aquí si infiere la idea que ya he mencionado:

USTEDES ELABORAN SU PROPIA REALIDAD

Para comprenderse ustedes mismos y lo que son, pueden aprender a experimentarse directamente al margen de sus creencias sobre ustedes mismos. Ahora le pido al lector que se siente en silencio, cierre los ojos, y trate de percibir dentro de sí el profundo tono emocional que

mencioné anteriormente *(en la sesión 613 en el capítulo 1).* No es difícil de hacer.

Puesto que saben que ese tono emocional existe dentro de ustedes, eso les ayudará a reconocer sus ritmos profundos. Cada persona siente ese tono a su manera, así que no se preocupen sobre cómo deberían sentirlo. Simplemente repítanse que existe, que está compuesto de las grandes energías de su ser hecho carne.

Después abandónense a la experiencia. Si están acostumbrados a palabras como «meditación», traten de olvidarla durante este proceso. No empleen ningún nombre. Libérense de los conceptos y experimenten su propio ser y el movimiento de su propia vitalidad. No se pregunten: «¿Es correcto? ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Estoy sintiendo lo que debería sentir?». Este es el primer ejercicio del libro. No deben utilizar los criterios de otras personas. No hay más normas que los propios sentimientos.

No se recomienda ningún límite de tiempo en particular. Debe ser una experiencia placentera. Acepten lo que ocurra como únicamente suyo. El ejercicio les pondrá en contacto con ustedes mismos, les devolverá a su ser. Siempre que estén nerviosos o preocupados, dediquen unos breves momentos a sentir este tono emocional interior, y se encontrarán centrados en su propio ser, seguros.

Cuando hayan realizado este ejercicio varias veces, sientan estos profundos ritmos salir de ustedes en todas direcciones, como en verdad lo hacen. Electromagnéticamente irradian hacia afuera a través del ser físico, y, tal como explicaré más adelante, forman tanto el entorno que conocen como su imagen física.

Les dije que el ser no estaba limitado, pero sin duda creen que su ser acaba donde su piel roza el espacio, que están dentro de su piel. Pero su entorno es una extensión de su ser. Es el cuerpo de su experiencia, fundido en forma física. El ser interior forma los objetos que conocen de manera tan segura y automática como forma un dedo o un ojo.

Su entorno es la imagen física de sus pensamientos, emociones y

creencias hechos visibles. Puesto que sus pensamientos, emociones y creencias se mueven a través del espacio y del tiempo, influyen en condiciones físicas externas a ustedes.

Consideren la maravillosa estructura del cuerpo desde el punto de vista físico. Lo perciben como sólido, de igual manera que perciben el resto de la materia física; no obstante, cuanto más se explora la materia, más evidente se hace que en su interior la energía adopta una configuración específica (en forma de órganos, células, moléculas, átomos, electrones), cada una menos física que la anterior, cada una combinada en una misteriosa Gestalt para formar materia.

Dentro del cuerpo, los átomos giran. Hay un tumulto y actividad constantes. La carne, que parecía tan sólida, está compuesta de partículas que se mueven velozmente -a menudo describiendo órbitas unas alrededor de las otras- con un continuo intercambio de energía.

La materia, el espacio fuera de tu cuerpo, está compuesta de los mismos elementos, pero en distinta proporción. Y hay un continuo intercambio físico entre la estructura que llaman su cuerpo y el espacio fuera de él: interacciones químicas, intercambios básicos sin los cuales la vida tal como la conocen sería imposible.

Contener la respiración es morir. La respiración, que representa la sensación física más íntima y necesaria, debe fluir hacia afuera desde lo que son, y pasar al mundo que parece no ser ustedes. Físicamente, fragmentos suyos abandonan el cuerpo constantemente y se entremezclan con los elementos. Saben lo que ocurre cuando se libera adrenalina por el flujo sanguíneo: los estimula y los prepara para la acción. Pero en otros aspectos la adrenalina no se queda en el cuerpo: es lanzada al aire y, aunque transformada, afecta a la atmósfera.

Cualquier emoción libera hormonas, pero éstas también abandonan el cuerpo al hacerlo el aire de la respiración; en este sentido puede decirse que liberan sustancias químicas a la atmósfera, que luego la afectan.

Las tormentas físicas, por tanto, son causadas por estas interacciones. Les repito que dan forma a su realidad, y esto incluye el

tiempo atmosférico físico (que es el resultado global de las reacciones individuales).

Más adelante explicaré con más detalle este punto en particular. Están en la existencia física para aprender y entender que su energía, traducida a sentimientos, pensamientos y emociones, causa todas las experiencias. No hay excepciones.

Una vez comprendido esto, sólo tienen que aprender a examinar la naturaleza de sus creencias, ya que éstas hacen que sientan y piensen de cierta forma. Las emociones dependen de las creencias, y no a la inversa.

Me gustaría que reconocieran sus creencias en diversos campos. Deben darse cuenta de que toda idea que aceptan como verdad es una creencia que sostienen. El siguiente paso es decir: «Esto no es necesariamente verdad, a pesar de que lo crea». Confío en que aprenderán a hacer caso omiso de todas las creencias que impliquen limitaciones básicas.

Más adelante comentaremos algunas de las razones por las que albergan tales creencias, pero por ahora simplemente quiero que las reconozcan.

Voy a enumerar algunas creencias restrictivas falsas. Si descubren que están de acuerdo con cualquiera de ellas, deberán trabajar personalmente en esa área.

1. La vida es un valle de lágrimas.

2. El cuerpo es inferior. Al considerarlo simple vehículo del alma, se lo degrada automáticamente. Tal vez crean que la carne es inherentemente mala, que sus apetitos son incorrectos. Los cristianos pueden considerar al cuerpo deplorable, al creer que el alma descendió a él («descender» implica el cambio de una condición superior o mejor a otra peor). Los seguidores de las religiones orientales a menudo creen también que es su deber negar la carne, erigirse sobre ella, por así decirlo, en un estado donde nada se desea *(la «vacuidad» del Taoísmo, por ejemplo).* Aunque su vocabulario es distinto, también

creen que la experiencia terrestre en sí misma no es deseable.

3. Estoy indefenso ante circunstancias que no puedo controlar.

4. Estoy indefenso porque mi personalidad y carácter se formaron en mi infancia, y estoy a merced de mi pasado.

5. Estoy indefenso porque estoy a merced de los sucesos vividos en otras encarnaciones, sobre los cuales ahora no tengo control. Debo recibir castigo, o me castigo a mí mismo por malas acciones causadas a los demás en vidas pasadas. Debo aceptar los aspectos negativos

de mi vida debido a mi karma[2].

6. Las personas son básicamente malas, y van por mí.

7. Poseo la verdad y nadie más la tiene. O mi grupo posee la verdad y ningún otro grupo la posee.

8. Me volveré más débil, enfermo, y perderé mis facultades cuando envejezca.

9. Mi existencia depende de mi experiencia en la carne. Cuando mi cuerpo muera, mi conciencia morirá con ella.

Pues bien, ésta es una lista bastante general de creencias falsas. Ahora mencionaremos otras creencias específicas más íntimas, que quizás alberguen sobre ustedes mismos.

1. Soy una persona enfermiza, y siempre lo he sido.

2. Hay algo malo en el dinero. Las personas que lo tienen son codiciosas, menos espirituales que las que son pobres. Son infelices, y esnobs.

3. No soy creativo. No tengo imaginación.

4. Nunca puedo hacer lo que quiero.

5. No gusto a la gente.

6. Soy gordo.

7. Siempre he tenido mala suerte.

Éstas son creencias comunes a muchas personas, y quienes las albergan las experimentan. Aunque la información física siempre parece reforzar las creencias, la verdad es que fueron las creencias las que conformaron la realidad. Trataremos de derribar estos conceptos limitadores.

En primer lugar, deben comprender que nadie puede cambiar sus creencias por ustedes, ni tampoco se les pueden imponer desde fuera. Verdaderamente pueden cambiarlas, con conocimiento y aplicación.

Miren a su alrededor. Todo su entorno físico es la materialización de sus creencias. Sus sensaciones de alegría, pena, bienestar o malestar son consecuencia de sus creencias. Si creen que una situación determinada les hará infelices, entonces lo hará, y la infelicidad reforzará la creencia.

Dentro de ustedes se encuentra la capacidad para cambiar sus ideas sobre la realidad y sobre ustedes mismos, la capacidad para crear una experiencia personal de la vida que sea satisfactoria para ustedes y para los demás. Me gustaría que escribieran sus creencias sobre ustedes mismos a medida que van haciéndose conscientes de ellas. Esta lista les prestará luego una utilidad insospechada.

Fin de la sesión.

SESIÓN 615, 18 DE SEPTIEMBRE DE 1972 21.32 LUNES

Sus creencias conscientes dirigen el funcionamiento del cuerpo, y no a la inversa. El ser interior utiliza la mente físicamente consciente, enfocada en lo físico, como un método para manejarse en el mundo que conocen. La mente consciente está particularmente equipada para dirigir la actividad externa, tratar con las experiencias de vigilia y supervisar el trabajo físico.

Las creencias de la mente sobre la naturaleza de la realidad se transmiten luego a las partes internas del ser, las cuales confían en la interpretación que la mente consciente hace de la realidad temporal. La mente consciente establece los objetivos, y el ser interior los lleva a cabo haciendo uso de todas sus funciones y su inagotable energía.

El gran valor de la mente consciente reside precisamente en su capacidad para tomar decisiones y marcar pautas. Pero su función es doble: debe evaluar las condiciones tanto del interior como del exterior,

2 En el hinduismo y en el budismo, se enseña que el karma es la suma moral total de los actos de un individuo en una vida, lo cual determina su destino en la próxima. Según Seth las diferentes reencarnaciones existen todas a la vez, de modo que hay un constante toma y daca entre ellas. Una vida «futura», por tanto, puede afectar a una vida «pasada», así que aquí no se aplica el karma tal como se considera normalmente.

y procesar la información que llega del mundo físico y de las partes internas del ser. No es, por tanto, un sistema cerrado.

Ser humano requiere un agudo discernimiento en la utilización de dicha conciencia. Muchas personas temen sus propios pensamientos. No los examinan. Aceptan las creencias de los demás. Estas acciones distorsionan la información que llega desde dentro y desde fuera.

No se libra ninguna batalla entre el ser intuitivo y la mente consciente. Sólo parece haberla cuando la persona se niega a afrontar toda la información que está disponible en su mente consciente. Algunas veces parece más fácil evitar los frecuentes reajustes de comportamiento que requiere un autoexamen. En estos casos una persona adopta muchas creencias de segunda mano. Algunas se contradicen entre ellas; las señales que se dan al cuerpo y al ser interior no son entonces claras y precisas, sino que constituyen una confusa mezcla de instrucciones contradictorias.

Esta confusión pone en funcionamiento alarmas de diversa índole: el cuerpo no funciona adecuadamente, o se perturba el entorno emocional general. En realidad, estas reacciones son una medida de precaución, el aviso de que se precisa un cambio.

Al mismo tiempo, el ser interior transmite a la mente consciente ideas e intuiciones con el fin de aclarar su visión. Pero, si alguien cree que el ser interior es peligroso y que no hay que fiarse de él, si teme los sueños o cualquier elemento psíquico indiscreto, rechaza esta ayuda y se aparta de ella. Si, además, cree que debe aceptar sus dificultades, la sola creencia puede impedirle solucionarlas.

Repito: sus ideas y creencias forman la estructura de su experiencia. Estas creencias y las razones que las originan se hallan en la mente consciente. Si aceptan la idea de que las razones de su comportamiento están para siempre enterradas en el pasado de esta vida, o de cualquier otra, no serán capaces de alterar su experiencia hasta que cambien esa creencia. Me refiero ahora a la experiencia más o menos normal. Más adelante comentaremos áreas más específicas, tales como las circunstancias de enfermedades que se remontan al

nacimiento.

El simple hecho de comprender que conforman su propia realidad debería suponer una liberación. Son responsables de sus éxitos y alegrías. Pueden cambiar las áreas de su vida que no les complacen, pero deben asumir la responsabilidad de su ser.

El espíritu se unió con la carne, y participa de ella, para experimentar un mundo de increíble riqueza, para ayudar a crear una dimensión de la realidad llena de colores y formas. Su espíritu nació en la carne para enriquecer un área maravillosa de conciencia sensorial, para percibir la energía convertida en forma corpórea. Están aquí para utilizar el cuerpo, disfrutar con él, y expresarse por su intermedio. Están aquí para ayudar en la gran expansión de la conciencia. No están aquí para llorar las miserias de la condición humana, sino para cambiarlas cuando no las encuentren de su agrado, mediante la alegría, la fortaleza y la vitalidad que están dentro de ustedes; para que este espíritu encarnado sea lo más fiel y hermoso posible.

La mente consciente permite mirar hacia afuera, al universo físico, y ver el reflejo de la propia actividad espiritual, a fin de percibir y valorar las creaciones individuales y conjuntas. Por decirlo de alguna manera, la mente consciente es una ventana a través de la cual miran hacia afuera; y, al mirar al exterior, perciben los frutos de la mente interna. A menudo dejan que creencias falsas empañen esa gran visión. Su alegría, vitalidad y logros no provienen del exterior como resultado de los sucesos que «les ocurren»: provienen de acontecimientos internos que son el resultado de sus creencias.

Se ha escrito mucho sobre la naturaleza y la importancia de la sugestión. Una de las ideas actuales en boga afirma que toda persona está constantemente a merced de la sugestión. Sus creencias conscientes son las sugestiones más importantes que reciben. Toda idea se rechaza o se acepta según si creen o no que son ciertas, de acuerdo con la constante charla consciente que ocurre dentro de la mente durante la mayor parte del día, que es el modo en que se hacen sugestiones.

Sólo aceptan una sugestión dada por otra persona si encaja con sus propias ideas sobre la naturaleza de la realidad en general, y sobre ustedes en particular. Si utilizan la mente consciente adecuadamente, por tanto, examinan esas creencias que les llegan. No las aceptan a la fuerza. Si emplean la mente consciente adecuadamente, también son conscientes de las ideas intuitivas que les llegan del interior. Pero, si no examinan la información que les llega desde fuera, y no hacen caso de los datos que les llegan desde dentro, sólo son semiconscientes.

Así pues, aceptan indiscriminadamente muchas creencias falsas porque no las han examinado, y de ese modo dan al ser interior una imagen defectuosa de la realidad. Como la evaluación de la experiencia física corre por cuenta de la mente consciente, el ser interior no puede llevar a cabo su labor de forma adecuada. Si dicha evaluación fuera responsabilidad de las partes internas del ser, éstas no necesitarían una mente consciente.

Cuando se alerta al ser interior, éste trata inmediatamente de remediar la situación mediante una serie de medidas correctivas. En ciertas ocasiones, cuando la situación se descontrole, evita esas áreas restringidas de la mente consciente, y soluciona el problema insuflando energía en otros campos de actividad.

Por ejemplo, se las arregla para trabajar en torno a los puntos ciegos de la mente racional. A menudo hace una criba de entre la mezcla de creencias contradictorias para escoger las más revitalizadoras, y las envía a la mente consciente en lo que parece una súbita revelación. Estas revelaciones dan como resultado nuevos patrones que cambian el comportamiento.

Deben ser conscientes de los contenidos de su mente racional, descubrir las ambigüedades. Sea cual sea la naturaleza de sus creencias, éstas son en realidad carne y materia. El milagro del ser no puede eludirse. Los pensamientos se convierten en hechos. Si creen que el mundo es malvado, darán con hechos que parecen malvados. No existen casualidades desde el punto de vista cósmico, o desde el punto de vista del mundo tal como lo conocen. Sus creencias se desarrollan en el tiempo y el espacio tal como lo hacen las flores.

Cuando lo comprenden, pueden incluso sentir su crecimiento.

La mente consciente es básicamente curiosa, abierta. También está capacitada para examinar sus propios contenidos. Debido a las teorías psicológicas del último siglo, muchos occidentales creen que el propósito primordial de la mente consciente es inhibir el contenido «inconsciente».

No obstante, tal como hemos mencionado, la mente también tiene la capacidad de recibir e interpretar información que le llega del ser interior y no sólo eso, sino que lo hace muy bien. Recibe e interpreta impresiones. Pero al hombre le han enseñado a aceptar [sólo] la información procedente del mundo exterior, y a levantar barreras contra el conocimiento interno.

Esta situación despoja al individuo de todo su vigor, y lo aísla -conscientemente- de las fuentes importantes de su ser. Esto inhibe la expresión creativa en particular, e impide que el ser consciente tenga acceso a las revelaciones e intuiciones que surgen continuamente del ser interior y que podrían estar a su disposición.

El pensamiento y el sentimiento, por tanto, parecen separados. La creatividad y el intelecto no se muestran como los hermanos que son, sino a menudo como perfectos desconocidos. La mente consciente pierde sus frágiles fronteras, y aleja de su experiencia el amplio cuerpo de conocimiento interno del que dispone. Y así aparecen en el ser las ilusorias divisiones.

Por el contrario, el ser actúa espontáneamente como una unidad, pero como una unidad siempre cambiante. Si escucha las voces tanto del interior como del exterior, la mente consciente es capaz de dar forma a creencias que están en consonancia con el conocimiento del ser tal como se recibe de fuentes materiales e inmateriales. Entonces, junto con otras actividades, se examinan las creencias de forma natural y fácil, sin esfuerzo. No obstante, una vez que la mente consciente ha aceptado una serie de creencias en conflicto, se requiere un claro esfuerzo para organizarlas y seleccionarlas.

Recuerden que las creencias falsas parecen justificarse porque su

experiencia en el mundo exterior es la materialización de esas creencias. Así que deben trabajar con la materia prima de sus ideas, aun cuando la información percibida les indique que una creencia determinada es una verdad obvia. Para cambiar la experiencia o un fragmento de ella, deben pues cambiar sus ideas. Dado que desde un principio han dado forma a su realidad, los resultados sucederán de modo natural.

Deben estar convencidos de que pueden alterar sus creencias, y deben estar dispuestos a intentarlo. Hagan de cuenta que una idea limitadora es como un color sucio, y que su vida es un cuadro multidimensional echado a perder. Deben cambiar la idea como un artista cambiaría su paleta de colores.

El artista no se identifica con los colores que emplea; sabe que los elige él y que los aplica con un pincel. Del mismo modo, ustedes pintan la realidad con sus ideas. No son sus ideas, ni siquiera sus pensamientos. Son el ser que las experimenta. Si un pintor ve sus manos manchadas con pigmento al final del día, puede lavarse y eliminar las manchas fácilmente, porque conoce su origen. Si creen que los pensamientos limitadores son una parte de ustedes, y por tanto indisolublemente adheridos a ustedes, no se les ocurrirá lavarse y sacárselos. Actuarán en cambio como un artista loco que declarara: «Mis pinturas son una parte de mí. Me han manchado los dedos, y no hay nada que pueda hacer al respecto».

No existe ninguna contradicción -aunque pueda parecer que la haya- entre ser espontáneamente consciente de los propios pensamientos, y examinarlos. No hay que actuar a ciegas para ser espontáneo. Ni son espontáneos cuando aceptan indiscriminadamente como un hecho cada pequeña información que les llega, como si fuera propia.

Muchas creencias desaparecerían automáticamente y de manera bastante inofensiva si fueran verdaderamente espontáneos. Pero, en cambio, suelen conservarlas.

Las ideas previas, restrictivas y aceptadas, conforman por así

decirlo un dique de contención que retiene otras ideas parecidas, de modo que la mente se llena de material de desecho. Cuando son espontáneos, aceptan la naturaleza libre de la mente, y ésta toma decisiones espontáneamente respecto a la validez o no validez de la información que recibe. Cuando no permiten que la mente realice esta función, la mente se desbarata.

Ningún manzano trata de producir violetas. De forma casi automática conoce lo que es, y el marco de su propia identidad y existencia. Ustedes tienen una mente consciente, pero ésta es sólo el fragmento «superior» de la mente. Hay mucho más de ella a su disposición, y por tanto podrían ser conscientes de una parte mucho mayor de su conocimiento; pero una creencia falsa y limitadora es tan desconcertante para su naturaleza como lo sería la de un manzano que se creyera una violeta.

No podría producir violetas, ni tampoco sería un buen manzano mientras tratara de producirlas. Una creencia incorrecta es aquella que no se corresponde con las condiciones básicas de su ser interior. Así que, si creen que están a merced de los sucesos físicos, abrigan una creencia falsa. Si creen que su experiencia presente quedó establecida en circunstancias fuera de su control, albergan una creencia falsa.

Ustedes participaron en el desarrollo del entorno de su infancia. Escogieron las circunstancias. Esto no significa que están a merced de esas circunstancias. Significa que se fijaron los retos que debían superar, los objetivos que querían alcanzar; establecieron marcos de experiencia que les permitieran desarrollar, comprender y perfeccionar ciertas facultades.

El poder creativo para dar forma a su propia experiencia se halla ahora dentro de ustedes, tal como lo ha estado desde el momento del nacimiento y aún antes. Pueden haber elegido un tema particular para esta existencia, una cierta estructura de condiciones, pero dentro de ello gozan de libertad para experimentar, crear y alterar las condiciones y sucesos.

Cada persona elige las pautas individuales dentro de las cuales

creará su realidad personal. Pero dentro de estos límites hay una infinita variedad de acciones y recursos ilimitados. El ser interior se embarca en una emocionante aventura, en la que aprende a expresar su realidad en términos físicos. La mente consciente está, pues maravillosamente sintonizada con la realidad física, y a menudo está tan deslumbrada por lo que percibe que se siente tentada a pensar que los fenómenos físicos son una causa, en vez de un resultado. Las partes más profundas del ser siempre se encargan de recordarle que eso no es así. Pero, si la mente consciente acepta demasiadas creencias falsas, particularmente si considera peligroso a ese ser interior, se cierra a esos constantes recordatorios. Cuando se produce esta situación, la mente consciente se siente acosada por una realidad que parece mayor que ella y sobre la cual no tiene control. Pierde así la intensa sensación de seguridad que debería ser su sostén. Es necesario eliminar las creencias falsas para que la mente consciente pueda hacerse consciente de nuevo de su origen, y abrirse a los canales internos de esplendor y poder que tiene a su disposición.

El ego es un retoño de la mente consciente, por así decirlo. La mente consciente es como una cámara gigante, cuya perspectiva y enfoque controla el ego. No sólo eso, sino que diversos fragmentos de la identidad pasan a constituir el ego, se separan y se transforman, a la vez que mantienen una maravillosa espontaneidad sin perder el sentido de unicidad.

El ego es la idea que tienen sobre su imagen física en relación con el mundo. Así pues, la imagen que tienen de ustedes mismos no es inconsciente. Son bastante conscientes de él, a pesar de que a menudo rechazan ciertos pensamientos sobre él en favor de otros. Las creencias falsas pueden dar como resultado un ego rígido que insiste en emplear la mente consciente en una única dirección, lo que distorsiona aún más sus percepciones.

Con frecuencia deciden conscientemente enterrar un pensamiento o una idea que podría hacerles cambiar de comportamiento, porque no parece encajar con ideas restrictivas que ya albergan. Escuchen el flujo de pensamientos a medida que transcurren los días. ¿Qué sugerencias

e ideas se dan a ustedes mismos? Recuerden que se materializarán en su experiencia personal.

Muchas ideas restrictivas pasan sin escrutinio bajo la apariencia de bondad. Quizás se sientan bastante virtuosos, por ejemplo, por odiar el mal, o lo que les parece que es malo; pero, si se concentran en el odio o en el mal, lo están creando. Si son pobres quizás se sientan orgullosos de su situación económica, y miren con desdén a quienes tienen dinero, diciéndose que el dinero está mal, lo que reforzará la situación de pobreza. Si están enfermos tal vez piensen demasiado en lo penoso de su estado, envidien amargamente a las personas sanas, y se quejen de su condición, y así perpetúen esa situación a través de los pensamientos. Si piensan demasiado en limitaciones, las encontrarán. Deben crear una nueva imagen en la mente, una imagen que difiera de la que los sentidos físicos les muestran en determinado momento en esas áreas donde se requieren los cambios.

Otro ejemplo: el odio a la guerra no traerá la paz; sólo el amor a la paz llevará a buen término esas condiciones.

SESIÓN 616, 20 DE SEPTIEMBRE DE 1972 - 21.28 MIÉRCOLES

Buenas noches. Reanudemos el dictado.

Me doy perfecta cuenta de que muchas de mis afirmaciones contradicen las creencias de quienes aceptan la idea de que la mente consciente es relativamente impotente, y que las respuestas a los problemas yacen ocultas.

Evidentemente la mente consciente es un fenómeno, no una cosa, y constantemente está cambiando. El ego puede hacer que dirija su atención hacia infinitas direcciones. La mente puede observar la realidad exterior, o volverse hacia el interior y observar sus propios contenidos.

Existen graduaciones y fluctuaciones dentro del ámbito de su actividad, y es mucho más flexible de lo que suponen. Pero el ego puede limitarse a utilizar la mente consciente para percibir las

realidades externas o internas que coinciden con sus creencias. No es que ciertas respuestas sean difícilmente accesibles, sino que suelen fijarse un curso de acción en el que creen, y se niegan a abrirse a

cualquier información que pueda contradecir sus creencias.

Si están enfermos, por ejemplo, existe una razón para ello. Para recuperarse por completo, sin recaídas, deben descubrir la razón. Quizás les desagrade su enfermedad, pero es un camino que han escogido. Mientras estén convencidos de que el camino es necesario, mantendrán los síntomas. Estos síntomas pueden ser el resultado de una creencia específica, o de un conjunto de creencias.

Por supuesto, aceptan estas creencias no como tales, sino como una realidad. Una vez que comprenden que son ustedes los que dan forma a su realidad, deben empezar a examinar estas creencias permitiendo que la mente consciente examine libremente sus contenidos.

Más adelante hablaremos específicamente sobre la salud y la enfermedad. No obstante, me gustaría comentar algo ahora, y es que a menudo el psicoanálisis no es más que un juego del escondite, en el cual no asumen la responsabilidad de sus acciones ni de su realidad y atribuyen la causa fundamental a una parte de la psique, oculta en la oscura maraña del pasado. Así pues, se empeñan en descubrir este secreto, pero no lo buscan en la mente consciente, ya que están convencidos de que todas las respuestas se hallan mucho más enterradas en la psique y de que, además, su conciencia no sólo no puede ayudarles sino que a menudo les envía mensajes engañosos. Si consiguen cambiar sus creencias en ese marco de autoengaño, utilizan como catalizador cualquier suceso oportuno «olvidado» del pasado. Cualquiera puede servir.

Sin embargo, las creencias básicas habían estado siempre en su mente consciente, así como las razones de su comportamiento. Lo que sucede es que no habían examinado sus contenidos con la convicción de que sus creencias no tenían por qué corresponderse con la realidad, sino que sólo eran su concepción de ella.

A la vez, en el psicoanálisis aprenden a creer que, puesto que el «inconsciente» es el origen de dichos oscuros secretos, no puede confiarse en él como fuente de creatividad o inspiración, y así

desechan la ayuda que las partes internas del ser podrían dar a su conciencia.

Normalmente, cuando examinan su mente consciente lo hacen observando a través de sus propias creencias estructuradas. El conocimiento de que sus creencias no se corresponden necesariamente con la realidad les permitirá ser conscientes de toda la información que tienen conscientemente disponible. No sugiero que examinen sus pensamientos con tanta frecuencia y con tal energía que se interpongan en ese proceso, pero no serán plenamente conscientes hasta que no conozcan los contenidos de su mente consciente. E insisto en el hecho de que la mente consciente está capacitada para recibir información tanto del ser interior como del universo exterior.

Tampoco sugiero que inhiban los pensamientos o los sentimientos. Les pido que sean conscientes de los que tienen, que se den cuenta de que éstos forman su realidad. Concéntrense en aquellos que darán los resultados que desean.

Si esto les resulta difícil, pueden examinar la realidad física en todos sus aspectos, y comprender que su experiencia y entorno físicos son la materialización de sus creencias. Si les rodea una gran energía, salud, un buen trabajo, abundancia, sonrisas en los rostros de las personas que conocen, pueden dar por seguro que sus creencias son beneficiosas. Si el mundo que ven es bueno y agradan a la gente, pueden confiar igualmente en que sus creencias son beneficiosas. Pero si lo que ven es una salud débil, un trabajo sin sentido, escasez, dolor y maldad, pueden suponer que sus creencias son defectuosas y empezar a examinarlas.

Más adelante comentaremos la naturaleza de la realidad colectiva, pero por ahora nos ceñiremos a los aspectos personales. El punto principal que quería destacar en este capítulo es que sus creencias conscientes son extremadamente importantes, y que no están a merced de sucesos o causas que yacen enterradas en su conciencia.

Éste es el final del capítulo.

Durante la pausa que siguió sucedieron varias cosas que trataré de

presentar ordenadamente antes de empezar el capítulo tres.

Mientras tomábamos un refrigerio le pregunté a Jane si creía que el comportamiento cada vez más extraño de nuestro gato, Willy, *podía ser una reacción a nuestros estados psíquicos. Ya en otra oportunidad habíamos observado algo semejante. A principios de ese mes* Willy *había agarrado pulgas que se resistían obstinadamente a cualquier tratamiento. Pasaba las noches enteras fuera, así como la mayor parte del día. También había perdido peso. Nuestro otro gato,* Rooney, *siempre pareció ser inmune a nuestras sesiones y seguía comportándose tan sosegadamente como siempre.*

Le pedí a Jane que Seth nos comentara algo acerca del comportamiento de Willy, *si quería, después del dictado. Entonces Jane dijo: «Sabía que me sentía rara esta noche. Ahora lo comprendo. Era como haber tenido tres canales de Seth funcionando todos a la vez... Incluso llegaban de distintas direcciones. -Jane señaló su parte superior derecha mientras se sentaba en su balancín-. Seth me llega desde aquí en lo que respecta a su libro, en este canal. -Luego señaló su extremo inferior derecho-. Y aquí, inmediatamente disponible, está lo que dice Seth sobre tú y yo y* Willy. *Y también sobre el cuadro acerca del cual me preguntaste el otro día, el que justo has acabado».*

«¿Por qué no volvemos al libro?», sugerí, pensando que esto la ayudaría a controlar la proliferación de canales hasta que pudiéramos aprender su funcionamiento. Habíamos comprobado esa posibilidad a menudo: bastaba con presenciar la capacidad de Seth para comentar una variedad de temas con los miembros de un grupo, aun cuando fueran desconocidos para Jane. Ahora Jane debía aprender a ser plenamente consciente de los bloques de material que ya están preparados y aguardan dictado. Jane aceptó enseguida mi sugerencia.

«Nunca me había sentido así antes -comentó-, como si hubiera sido programada de antemano. Era como si necesitara tres laringes. Es realmente extraño, porque aun así lo captaba como sonido. Si pudiera hablar tres veces al mismo tiempo, podría dictar material acabado sobre esos tres temas. Ahora tengo que captar el canal correcto para hacer que Seth regrese a su libro; y tengo la impresión de que si alguien

más viniera aquí ahora y mencionara un tema, también tendría esa información disponible.

»Cada canal se escucha con suma claridad. No existe ningún tipo de interferencia o filtración entre ellos. Ahora capto otro aquí -Jane señaló su lado izquierdo inferior- y explica todo esto. -Lanzó una carcajada-. Puedes llamarme la emisora JANE...»

3. SUGESTIÓN, TELEPATÍA Y CONJUNTOS DE CREENCIAS

Las ideas poseen una realidad electromagnética. Las creencias son ideas contundentes sobre la naturaleza de la realidad. Las ideas generan emoción. Los similares se atraen, de modo que las ideas parecidas se unen unas con otras, y ustedes aceptan las que encajan en su «sistema» particular de ideas.

El ego trata de mantener un claro punto de enfoque, de estabilidad, de modo que pueda dirigir la luz de la mente consciente con cierta precisión y concentrarse en áreas de realidad que parezcan permanentes. Tal como se mencionó *(en el capítulo 1),* aunque el ego es un fragmento del ser en su totalidad, se lo puede definir como una «estructura» psicológica compuesta de características que pertenecen a la personalidad en conjunto, organizadas para formar una identidad superficial.

En términos generales, esto permite que a lo largo de una vida surjan fácilmente muchas tendencias y facultades, todo un potencial que de otro modo no podría surgir. Si éste no fuera el caso, por ejemplo, a lo largo de la vida no cambiarían sus intereses.

Así pues, aunque el ego parezca ser permanente, cambia constantemente pues se adapta a las nuevas características del ser entero,[3] y deja que otras desaparezcan. De lo contrarío no respondería

3 En términos generales, las ideas de Seth sobre lo que es el «ser en su totalidad» son extensas *y* complejas (la reencarnación y las personalidades probables, por ejemplo, son sólo dos de los conceptos

a las necesidades y deseos de toda la personalidad.

Dado que está íntimamente relacionado con otros fragmentos del ser, no se siente aislado ni solo, sino que actúa orgullosamente como director del enfoque de la mente consciente. En este sentido, el ego es un accesorio de la mente consciente.

Básicamente el ego comprende su fuente y su naturaleza. Es la parte de la mente que observa hacia el exterior la realidad física y la estudia en relación con las características que lo componen en cada momento, y luego elabora sus opiniones según su propia idea de sí mismo. Es la parte del ser interior más orientada físicamente, pero aun así no está separada del ser interior. Reposa en el alféizar de su ventana, por decirlo de alguna forma, entre ustedes y el mundo exterior. Y puede mirar en ambas direcciones. Elabora juicios sobre la naturaleza de la realidad con respecto a sus necesidades y las suyas. Acepta o rechaza creencias. No puede excluir información de la mente consciente, pero puede evitar prestarle atención.

Esto no significa que la información se vuelva inconsciente. Simplemente se la relega a una esquina de la mente, sin asimilarla y sin organizarla dentro del conjunto de creencias sobre las cuales se concentran en ese momento. Pero está ahí si la buscan.

La información no es invisible, ni tampoco necesitan saber exactamente lo que buscan, lo cual por supuesto convertiría la situación en casi imposible. Todo lo que tienen que hacer es tomar la decisión de examinar los contenidos de su mente consciente, con el convencimiento de que contiene tesoros que han pasado por alto.

Otra manera de hacerlo es que, por medio de una observación detallada, constaten que los efectos físicos que hallan existen como datos en su mente consciente; de este modo, la información que antes parecía inaccesible se volverá obvia. Las ideas aparentemente invisibles que les provocan dificultades tienen efectos físicos bastante

implicados en esa noción). Sería más certero decir que en cada sesión se incrementa nuestro conocimiento de lo que puede ser un ser entero en constante expansión. (Véase *El material de Seth* y *Habla Seth I y II.)*

visibles, y éstos les conducirán automáticamente a la zona consciente donde residen las creencias o ideas iniciales.

Una vez más, si se hacen plenamente conscientes de sus pensamientos conscientes, ellos mismos les facilitarán claves, ya que expresan claramente sus creencias. Si, por ejemplo, tienen poco dinero para vivir, y examinan sus pensamientos, quizás se den cuenta de que piensan constantemente: «Nunca podré pagar esta factura, nunca tengo suerte, siempre seré pobre». O verán que envidian a aquellos que tienen más, o que menosprecian el valor del dinero y sostienen que quienes lo poseen no son felices o, en el mejor de los casos, son espiritualmente pobres.

Cuando encuentren estos pensamientos dentro de ustedes quizá digan con indignación: «Pero esto es cierto. Soy pobre. No puedo pagar mis facturas», etc. Al hacerlo así, aceptan su creencia sobre la realidad como una característica de la realidad misma, y de este modo la creencia se les vuelve invisible. Pero provoca su experiencia física.

Deben cambiar la creencia. Les facilitaré métodos que les permitan hacerlo. Tal vez sigan sus pensamientos en otras áreas, y se encuentren pensando que tienen dificultades porque son demasiado sensibles. Es posible que entonces digan: «Pero es cierto, lo soy. Reacciono con una emoción intensa ante las pequeñas cosas». Pero eso es una creencia, y una limitación.

Si siguen aún más el hilo de sus pensamientos quizá vean que piensan: «Estoy orgulloso de mi sensibilidad. Me aleja del populacho» o «Soy demasiado bueno para este mundo». Esas son creencias restrictivas que distorsionan la verdadera realidad, su propia realidad verdadera.

Éstos no son más que unos cuantos ejemplos de cómo sus ideas conscientes pueden resultarles invisibles, cuando la verdad es que están siempre a su disposición y limitan su experiencia.

Hemos hablado acerca de la mente consciente, ya que ella dirige sus actividades físicas. Les comenté *(al principio de este capítulo)* que era importante comprender que el ego es la parte más «exterior» del

ser interior, y que no está aislado sino que observa hacia el exterior la realidad física. Siguiendo esta analogía, en el otro extremo de la mente consciente hay ciertas partes del ser que reciben constantemente información telepática. Recuerden que no hay divisiones y que los

términos empleados son simplemente para facilitar la explicación.

El ego trata de organizar todo el material que llega a la mente consciente, porque sus propósitos -los del ego- son los que han aflorado en un momento dado en el encuentro general del ser con la realidad física. Tal como he mencionado, el ego no puede excluir información de la mente consciente, pero puede evitar enfocarse directamente en ella.

Ahora bien: la información telepática procede de partes más profundas del ser (siguiendo con nuestra analogía). Estas partes poseen una capacidad receptiva tan sorprendente que requieren un poco de organización para seleccionar la información. Parte de ésta no es importante para ustedes pues concierne a personas de las cuales no tienen conocimiento.

Son remitentes y destinatarios. Como las ideas tienen una realidad electromagnética, las creencias irradian con fuerza, dada su intensidad. Debido a la estructura organizativa de su naturaleza psicológica, las creencias similares se agrupan, y aceptan de buena gana aquellas con las que ya están de acuerdo.

Las ideas limitadoras los predisponen a aceptar otras de naturaleza similar. Las ideas de libertad, espontaneidad y alegría atraen automáticamente otras de su misma especie. Hay un continuo intercambio de ideas entre las personas, tanto telepáticamente como a un nivel consciente.

Una vez más, este intercambio depende de las creencias conscientes. Hay quienes creen que se reacciona físicamente a los mensajes recibidos telepáticamente, independientemente de las creencias o ideas conscientes. Esto no es así. Sólo reaccionan a los mensajes telepáticos que se corresponden con sus ideas conscientes acerca de ustedes y de su realidad.

La mente consciente es por sí misma espontánea, y disfruta jugando con sus propios contenidos. Así pues, no recomiendo una disciplina mental estricta ni que se examinen a cada momento. Lo que propongo son medidas de control que pueden tomar en áreas en las que su

experiencia es insatisfactoria.

En la pausa, Jane comentó: «Seth podría hacer tres libros a la vez, un capítulo a la vez de cada uno de los libros, y sin confundirse. Ahora tengo la impresión de que este libro está ahí, listo para el dictado». Añadió que su activa vida onírica había incluido por lo visto una larga preparación para este libro, pero no le formulé ninguna pregunta que pudiera inaugurar más canales.

Dediquémosle un momento a *Willy.*

Extrañamente, él mismo está un tanto asustado por su conducta. Ruburt ha decidido salir de casa más a menudo, tener la libertad para irse cuando lo desee y no pasar tanto tiempo dentro trabajando. Ahora ha enviado a *Willy* fuera como una prueba, y el gato no sabe exactamente qué ha ocurrido.

A *Willy* le gusta salir, pero no está acostumbrado a estar fuera todo el tiempo. Hasta cierto punto, se siente desterrado. El animal simplemente recibió los sentimientos de Ruburt, que son muy firmes, y la creciente vehemencia de la intención de Ruburt. Los sentimientos no se dirigían al gato, pero Ruburt sabía que el animal los captaría.

Willy siempre fue el gato de la casa, y Jane se quedaba en ella todo el día, escribiendo. De modo que es el gato de casa quien cambia sus costumbres, en vez de *Rooney* (nuestro otro gato).

Hasta cierto punto han dado su conformidad porque dejan las puertas abiertas. Bastaría con que las mantuvieran cerradas. ¿Comprenden?

«Sí.»

Bien. Ruburt está empezando a tener muchas ganas de salir, pero es el gato quien lo manifiesta.

Willy no está en peligro, pero muéstrenle su amor, y regulen sus idas y venidas. No es que Ruburt necesite regular las suyas, pero sus distracciones y su impaciencia hacen que el gato reaccione exageradamente.

La percepción de Ruburt de los canales representa un avance, y es posible desde hace algún tiempo; pero hasta ahora no había entrado en el marco de su experiencia. Recuérdale su éxito en este y otros campos, porque la sensación y la realidad de ese éxito perdurarán.

Acabaré nuestra sesión. Me ocuparé de hablar sobre tu cuadro antes o después del dictado del libro. *(En voz alta, jovialmente:)* Estoy en el canal uno esta noche. Mis más cálidos saludos.

Buenas noches.

SESIÓN 617, 25 DE SEPTIEMBRE DE 1972 - 21.21 LUNES

Mientras tomábamos el desayuno esta mañana, Jane y yo escuchamos unos peculiares «ladridos» múltiples que procedían del cielo. Me asomé a la ventana justo a tiempo para ver una extensa formación de gansos que volaban con rumbo hacia el sur para pasar el invierno. Volaban bajo, pensé, y la bandada estaba desequilibrada: una cola de la V *invertida era mucho más larga que la otra; dentro de la V, como si estuviera protegido, volaba un pequeño grupo que no estaba incluido en la formación.*

Encontré el espectáculo extrañamente conmovedor, y Jane compartió mi sensación. Nos maravillamos del orden de la migración, los ruidosos graznidos que tan orgullosamente manifestaban su precisión. Otras personas, según vimos, se quedaron también impresionadas: los trabajadores que reparaban los desperfectos de las inundaciones en el apartamento de abajo salieron a la calle para poder observar mejor el cielo. Consideré el vuelo como otra señal de la sorprendente variedad y vitalidad de la naturaleza: un claro recordatorio de los valores que -mucho me temo- los humanos solemos menospreciar.

Buenas noches.

Reanudamos el dictado... Como decíamos, reaccionan a toda la información que reciben según sus creencias conscientes sobre la naturaleza de la realidad. Las partes más profundas del ser no tienen

que tomar en consideración la idea que el ego tiene del tiempo, así que dichas partes también abordan la información que normalmente se escaparía a la percepción del ego, quizás hasta que alcanzan cierto «punto» de comprensión de la noción que el ego tiene del tiempo.

El ego, que debe tratar de forma más directa con el mundo cotidiano, se toma bastante en serio el tiempo, el tiempo de reloj. También él se da cuenta en cierta medida de que el tiempo material es una convención, pero prefiere respetar ese tipo de convenciones.

A menudo pasa por alto el material clarividente que llega a la mente consciente desde las partes más profundas del ser. De vez en cuando, cuando el ego advierte que dicha información puede ser eminentemente práctica, se muestra menos reacio a aceptarla, pero sólo cuando dicha información encaja en su noción de lo que es posible y lo que no lo es.

Los conceptos del ego son sus conceptos, ya que es una parte de ustedes. Si piensan demasiado en peligros o desastres potenciales, si piensan en el mundo principalmente en función de su supervivencia física y consideran todas las circunstancias desfavorables, tal vez tengan sueños que presagian accidentes, terremotos, robos o asesinatos.

Su propia idea de la naturaleza peligrosa de la existencia se hace tan intensa que el ego permite que esa información salga a la superficie, aun cuando esté «fuera de tiempo», porque sus creencias temerosas lo convencen de que debe estar en guardia. Los incidentes ni siquiera tienen por qué involucrarlos. Pero, de toda la información inconsciente telepática y clarividente disponible, serán conscientes de ese conjunto particular, lo cual sólo servirá para reforzar su idea de que la existencia es básicamente peligrosa.

Si reciben esta información durante el sueño, quizá digan: «Tengo miedo de los sueños. A menudo mis pesadillas se vuelven realidad». De modo que tratan de inhibir el recuerdo de los sueños. Lo que deberían hacer, en cambio, es examinar sus creencias conscientes, pues su intensidad les lleva a concentrarse en las calamidades del

mundo físico, y a utilizar sus facultades internas para este mismo fin.

La comunicación telepática es constante. Normalmente ocurre a un nivel inconsciente debido al estado favorable de la mente consciente, que no puede retener toda la información que poseen. Por citar un ejemplo, si sus ideas conscientes son relativamente positivas, reaccionarán a la información de naturaleza similar recibida telepáticamente, aun cuando lo hagan a nivel inconsciente.

Tal como mencioné anteriormente *(en la sesión 616),* también envían sus pensamientos telepáticos hacia el exterior, y otras personas reaccionan a esos pensamientos según sus ideas de la realidad. Una familia puede reforzar constantemente su dicha, diversión y espontaneidad concentrándose en ideas de vitalidad, fuerza y creatividad; o puede dejar perder la mitad de su energía si refuerza sus resentimientos, iras o pensamientos de duda y fracaso.

En cualquier caso las ideas de la realidad se refuerzan tanto consciente como inconscientemente, y no sólo dentro de la familia sino entre todos aquellos con quienes la familia entra en contacto.

Consiguen aquello en lo que se concentran. No hay otra norma.[4]*

Quizás les resulte fácil ver las creencias de otros que a ellos les resultan invisibles. Al leer este libro, tal vez identifiquen a amigos o conocidos y adviertan claramente que sus ideas son creencias invisibles que restringen su experiencia, pero siguen ciegos a sus propias creencias invisibles, que aceptan como la verdad o como características de la realidad sin cuestionarlas.

Sin duda sus datos sensoriales refuerzan sus ideas. Y también reaccionan inconscientemente a la información interna clarividente y telepática, que se incorpora al conjunto organizado de sus conceptos conscientes acerca de la existencia en general, y de la suya en particular. Así pues, se ven atrapados en situaciones físicas que se ven corroboradas por las amplias pruebas de sus datos sensoriales, y por

4 Aquí Seth cita sus propias palabras de una sesión improvisada que se celebró el 26 de febrero de 1972, durante nuestras vacaciones en Marathón, Florida.

supuesto la situación es convincente porque refleja bella, creativa y activamente sus ideas y creencias, sean éstas positivas o negativas. En términos más generales, lo positivo y lo negativo tienen poca significación, ya que la experiencia física se entiende como un aprendizaje. Pero, si se sienten desdichados, entonces la palabra «negativo» adquiere significado.

Confío en que mis lectores hayan por lo menos empezado a examinar sus creencias, y quizás hayan vislumbrado algunas de estas creencias invisibles que hasta entonces aceptaban como aspectos definidos de la realidad.

Ahora bien, si son sinceros con su lista, llegarán finalmente a lo que yo llamo creencias centrales, ideas arraigadas sobre la propia existencia. En ese momento verán que muchas otras creencias secundarias, que hasta entonces creían independientes, no son más que ramificaciones de las creencias centrales. Estas creencias secundarias parecen lógicas con respecto a la idea central; pero, no bien se comprende que ésta es falsa, las otras sucumben por sí solas.

Esta creencia central está tan arraigada que les hace enfocar la percepción de tal modo que sólo captan del mundo físico aquellos sucesos que se corresponden con ella. La firmeza de esta creencia central hace también que sólo rescaten de la vasta reserva de conocimiento interno los hechos que parecen encajar dentro de su organización.

Les daré un ejemplo sencillo de lo que es una creencia central. Es una creencia general como: «La naturaleza humana es intrínsecamente malvada». Esta creencia central hace surgir hechos que sólo sirven para reforzarla. Las experiencias de estos hechos -tanto personales como compartidas- son percibidas por la persona que sostiene esta creencia, y ello la vuelve más firme.

De toda la información física disponible en los periódicos, la televisión, las cartas y la comunicación privada, la persona se concentrará exclusivamente en esos temas que «demuestran» su creencia. Crecerá el recelo hacia los demás, por no hablar de la

desconfianza personal del individuo. La creencia invadirá las áreas más íntimas de su vida, y al final parecerá que no hay nada capaz de demostrar que eso no es así.

Éste es un ejemplo de una creencia central invisible en el más grave de los casos. Una persona que sostenga tal creencia no confiará en su pareja, ni en su familia, ni en los amigos o compañeros de trabajo, ni en su país, ni en el mundo en general.

Otra creencia central, ésta más personal, es: «Mi vida no vale nada. Lo que hago es inútil». Quien alberga una idea así, habitualmente no reconoce que es una creencia invisible. Más bien siente emocionalmente que la vida no tiene sentido, que la acción individual carece de sentido, que la muerte significa aniquilación; esto se relaciona con todo un conjunto de creencias secundarias que afectan profundamente a la familia y a todos aquellos con quien dicha persona entre en contacto.

Al escribir su lista de creencias personales, por tanto, no omitan nada. Examinen la lista como si perteneciera a otra persona. No quiero decir, sin embargo, que en esta lista tengan que incluir específicamente ideas negativas. Es de máxima importancia que reconozcan la existencia de creencias dichosas, y que tomen en cuenta esos elementos de su experiencia con los que les ha ido bien.

Quiero que capten esa sensación de logro y que la trasladen a esas áreas en las que han tenido dificultades. Pero no olviden que las ideas existen primero y que después sigue la experiencia física.

Ustedes crean su propia realidad. No me cansaré de repetirlo. Hay etapas de la vida en que todas las creencias van a la par, están en armonía, por así decir.

Las ideas pueden ser muy restrictivas. Pueden ser falsas. Pueden estar basadas en premisas que no son ciertas. Aun así, su vitalidad y firmeza es muy real, y parecen aportar excelentes resultados.

«La riqueza lo es todo.» Pues bien, aunque esta idea está muy lejos de ser verdad, la persona que la acepta completamente será rica y

gozará de excelente salud, y todo se corresponderá bastante bien con sus creencias. Pese a ello, la idea sigue siendo una creencia sobre la realidad, y por tanto en su experiencia habrá abismos invisibles que la persona desconocerá.

Exteriormente la situación parecerá muy ventajosa; pero, aunque la persona parezca satisfecha, por debajo perdura el conocimiento de insuficiencia. En la superficie, habrá un equilibrio.

Así que, a medida que sus creencias cambien, se producirán alteraciones en su experiencia y conducta, y habrá puntos de tensión, de tensión creativa, mientras van aprendiendo. Nuestro hombre rico del ejemplo anterior tal vez se dé cuenta repentinamente de que su creencia es limitadora, ya que se concentra exclusivamente en ella de manera que el dinero y la salud constituyen sus únicos objetivos. Al hacerse añicos la creencia, puede quedar expuesto a la enfermedad, lo que parecería una experiencia negativa. Pero tal vez la enfermedad lo conduzca a áreas de percepción que hasta entonces rechazaba, y ello podría ayudarlo a enriquecerse.

Es posible que el cambio de esa creencia lo lleve a cuestionarse sus otras creencias, y que comprenda, por ejemplo, que respecto a la riqueza a él le ha ido muy bien debido a sus creencias; pero en otras experiencias más profundas -quizá las que conoció a raíz de su enfermedad-, descubre que en la vivencia humana hay dimensiones de la realidad anteriormente cerradas a él, y que éstas están fácilmente a su alcance (y sin la enfermedad que originalmente las puso de manifiesto). Podría surgir un nuevo conjunto de creencias, pero hasta entonces habría tensión, aunque fuera creativa.

Veamos otro ejemplo. Los pensamientos conscientes regulan la salud. La idea persistente de enfermedad acaba por enfermarles. Como piensan que caen enfermos debido a virus, infecciones o accidentes, deben acudir a los médicos que operan dentro de ese sistema de creencias. Y, como creen en sus remedios, éstos les aliviarán.

No obstante, como no comprenden que sus pensamientos generan

la enfermedad, continuaréis sufriéndola, y aparecerán nuevos síntomas. De modo que volverán al médico. Cuando estén en medio del proceso de cambiar sus creencias -cuando estén empezando a comprender que sus pensamientos y sentimientos causan

enfermedades- quizá no sepan qué hacer durante un tiempo.

Intuyen que el médico puede, como máximo, facilitarles un alivio temporal, pero quizás aún no están del todo convencidos de su propia capacidad para cambiar los pensamientos, o se sientan tan acobardados por la eficacia de éstos que tengan miedo. De modo que hay un período de tensión entre creencias, por decirlo así, mientras desechan un conjunto de creencias y aprenden a emplear otro.

Aquí se ven involucrados en uno de los aspectos más cruciales de la naturaleza de la realidad personal, a medida que ponen a prueba sus pensamientos en relación con lo que parece. Es posible que transcurra un tiempo antes de que aprendan a cambiar sus pensamientos, pero están inmersos en un esfuerzo de fundamental importancia.

La verdad es que dan forma a su realidad directamente. Reaccionan consciente e inconscientemente a sus creencias. Toman del universo físico y del interior aquella información que parece corresponderse con sus creencias.

Así pues, crean que son seres sin limitaciones por naturaleza, nacidos en la carne para materializar lo mejor que puedan la gran dicha y espontaneidad de su naturaleza.

SESIÓN 618, 28 DE SEPTIEMBRE DE 1972 - 21.45 JUEVES

En esta sesión estuvieron presentes el escritor Richard Bach y su editora, Eleanor Friede. Llegaron ayer en avión a Elmira después de que el mal tiempo retrasara su llegada prevista para el martes, justo a tiempo para la clase de percepción extrasensorial. Dick también nos había visitado a finales de agosto, cuando Seth ya iba dictando el capítulo primero de su libro.

Jane había dado una sesión bastante larga, pero informal para nuestros invitados la noche anterior, sentados en torno a la mesa del comedor después de una cena tardía. Dick la grabó y nos va a mandar una transcripción, de modo que después podremos añadir unos

cuantos extractos de ese material a esta sesión.

Al caer la noche Jane cantó de forma espontánea en Sumari, pero su modo de hablar era más premeditado cuando empezó a hacerlo como Seth.

Buenas noches.

Reanudamos el dictado. Las creencias centrales son aquellas a cuyo alrededor conforman su vida. Son plenamente conscientes de ellas, aunque a menudo no centran la atención en ellas. Por tanto, a menos que estén atentos a los contenidos de su mente consciente, se vuelven invisibles.

Para familiarizarse con sus propias ideas y creencias deben andar entre ellas sin anteojeras (hablando simbólicamente). Deben revisar las estructuras que ustedes mismos han creado, las ideas organizadas sobre las que han agrupado su experiencia.

Con el fin de ver claramente en la mente, ante todo deben «desestructurar» los pensamientos, seguirlos sin juzgarlos, sin compararlos con el marco de sus creencias.

Las creencias estructuradas reúnen y conservan su experiencia, la empaquetan, por decirlo así; de modo que, cuando observan una experiencia dada que se parece a otra, la colocan en el mismo paquete predeterminado, a menudo sin revisión previa. Estos paquetes pueden albergar sorpresas; al destapar uno quizá descubran que ha servido para ocultar información valiosa que no pertenecía ahí. En torno a una creencia central normal se puede agrupar un conjunto de ideas tan artificial como las flores de papel.

La creencia central es tan intensa que atrae otras de naturaleza similar. Y a ello contribuyen sus hábitos. Si no están acostumbrados a examinar su mente, dejaran que estos conjuntos de naturaleza diferente se agrupen en torno a una creencia, hasta que no puedan distinguir uno de otro. Esto puede llegar a tal extremo que vean toda su experiencia sólo en relación con esta idea creciente. La información que no parece relacionada con esta creencia central no se asimila, sino

que se relega a un rincón de la mente, sin utilizar, y se desaprovecha el valor de la información.

Este material inactivo se conserva en diversas áreas de la mente, y no forma parte de la estructura organizada de los pensamientos habituales. Es posible acceder a estos datos conscientemente, pero están relativamente ciegos a ellos.

Normalmente cuando observan su mente consciente lo hacen por un motivo en particular, para encontrar cierta información. Pero, si han aprendido a creer que esa información no está disponible conscientemente, no se les ocurrirá buscarla en su mente consciente. Si además sus datos conscientes están firmemente organizados en torno a una creencia central, ello les cegará automáticamente a toda experiencia que no esté relacionada con ella.

Una creencia central sólo es invisible cuando la consideran un hecho de la vida, y no una creencia sobre la vida; sólo cuando se identifican con ella de forma tan total que centran automáticamente todas las percepciones según esa línea específica. Por ejemplo, he aquí una creencia central aparentemente muy inocente: «Soy un padre responsable».

Pues bien, a simple vista no hay nada de malo en esta creencia. Pero, si se aferran a ella y no la examinan, es probable que la palabra «responsable» contenga una intensa carga de significado y reúna otras ideas que tampoco han examinado. ¿Cuál es su noción de ser responsable? Según sea su respuesta pueden descubrir si la creencia central es ventajosa para ustedes o no.

Si responsable significa «debo ser padre las veinticuatro horas del día excluyendo todo lo demás», quizá tengan problemas, ya que esa creencia central les impide hacer uso de otras facultades que existen aparte de la de ser padre.

Es posible que empiecen a percibir toda la información física exclusivamente a través de los «ojos» de esa creencia central. Ya no abordarán la realidad física con la admiración de un niño, o con la curiosidad espontánea de un individuo, sino siempre a través de ojos

paternales. De este modo se aislarán de gran parte de la experiencia física.

Telepáticamente, también atraerán información inconsciente que encaja dentro de esta pauta rígida, de acuerdo con la fuerza y obstinación de esta idea y con su disposición a ocuparse de ella. Quizás estrechen aún más las miras de su vida, y toda la información de cualquier clase se volverá al final relativamente invisible, a menos que tenga que ver con su realidad como padres.

La creencia central que acabamos de ver es bastante específica, pero también tienen creencias centrales que son suposiciones básicas. A ustedes les parecen definiciones, y forman parte de ustedes a tal punto, que las dan por sentadas. Su idea del tiempo es una de ellas.

Tal vez les guste entretener la mente con pensamientos acerca del tiempo. Pueden decirse que el tiempo es básicamente distinto de su experiencia con él, pero fundamentalmente creen que existen en las horas y en los años, que las semanas se suceden una a una, que están atrapados en el transcurso de las estaciones.

Naturalmente, su experiencia física refuerza esta creencia, de modo que estructuran su percepción en función de los lapsos de tiempo que parecen tener lugar entre sucesos. Esto en sí mismo les fuerza a concentrar la atención en una dirección exclusivamente, y les disuade de percibir los sucesos de su vida de otra forma.

Es posible que de vez en cuando empleen la asociación de ideas y un pensamiento les conduzca fácilmente a otro. Cuando lo hacen, a menudo tienen una nueva percepción de ciertas cosas. A medida que los acontecimientos se distancian de la continuidad temporal de la mente, parecen adquirir una nueva vitalidad. Lo que sucede es que los han liberado de la organización habitual.

Cuando los van captando por asociación, se aproximan bastante al libre examen de los contenidos de su mente. Pero, si dejan a un lado el concepto del tiempo y luego observan el contenido consciente de su mente según otras ideas centrales, siguen estructurando. Lo que digo no es que nunca deben organizar esos contenidos, sino que tienen que

ser conscientes de sus propias estructuras. Constrúyanlas o

destrúyanlas, pero no se cieguen ante el mobiliario de su propia mente.

Pueden pillarse fácilmente los dedos con una idea mal colocada, al igual que ocurriría con una silla vieja. De hecho, les ayudará pensar en sus creencias como muebles que pueden cambiarse de lugar, renovarse, tirarse o sustituirse. Sus ideas son suyas. No deben controlarles. Depende de ustedes aceptar aquellas que eligen aceptar.

Imagínense volviendo a organizar este mobiliario. Les vendrán a la memoria imágenes de muebles en particular. Pregúntense qué ideas representan estas piezas. Fíjense cómo encajan las mesas. Abran los cajones que hay dentro.

No habrá ningún misterio, pues conocen sus creencias. Verán las agrupaciones, pero depende de ustedes mirar en el interior de su mente y emplear las imágenes a su manera. Descarten las ideas que no vayan con ustedes. Si encuentran una de estas ideas, y dicen: «No puedo tirar esa idea», deben comprender que dicho comentario interno es en sí mismo una creencia. En verdad pueden desechar la idea, y lo mismo pueden hacer con los siguientes.

No están indefensos ante las ideas. Siguiendo con la analogía, seguramente encontrarán algunos muebles que no esperaban ver. No se limiten a mirar el centro de la cámara interna de su conciencia; manténganse alertas ante la invisibilidad que mencionábamos, en virtud de la cual una idea, bastante accesible, parece ser una parte de la realidad.

La estructuración de creencias se *realiza* de una forma muy característica y a la vez individual, de modo que encontrarán pautas existentes entre varias agrupaciones, y una puede llevarles a otra.

La idea de ser un padre responsable, por ejemplo, puede conducir muy fácilmente a otras estructuras psíquicas que implican responsabilidad, por lo que esa información se acepta por su propio peso. Quizás incluso piensen que es incorrecto considerar cualquier situación si no es según su condición de padre.

La creencia en la culpa es por tanto una estructura consolidada que

aúna otras creencias centrales similares, lo que aumenta su firmeza. Deben comprender que éstas no son simplemente ideas inertes dentro de la mente. Son materia psíquica, y en cierto sentido están vivas. Se agrupan como las células para proteger su validez e identidad. Ustedes las alimentan, en sentido figurado, con ideas similares. Cuando examinan una creencia, están evidentemente, amenazando la integridad de la estructura; por tanto existen formas de insertar nuevos apoyos, por decirlo así, métodos para sacarte del apuro, de modo que la creencia central entera no se desplome sobre ustedes mientras examinan su base.

Me detendré aquí por ahora, y haré una pausa. Acabaremos con este capítulo en breve, y luego empezaremos el próximo. *(A Eleanor y Dick:)* Hablaría más rápido por ustedes, pero necesitamos las notas para el libro.

El trance de Jane había sido bueno. Estábamos encantados de que otras personas hubieran estado presentes durante parte del dictado del libro. El resto de la sesión se dedicó a nuestros invitados; el tono de voz de Seth fue más jovial, y su ritmo se aceleró considerablemente.

Algunas notas añadidas después: Dick Bach creía que en realidad él no había escrito Juan Salvador Gaviota *por sí mismo. La historia de la concepción de ese libro ya es bien conocida: una noche muy tarde en 1959, Dick paseaba por un canal cerca de una playa de la Costa Oeste cuando escuchó una voz que le decía: «Jonathan Livingston Seagull». Se quedó pasmado, pues no había nadie cerca de él. Aún se sorprendió más cuando, de regreso a su casa, la voz describió imágenes que le brindaron el contenido general del libro en forma tridimensional. Luego estas experiencias cesaron, y Dick trató sin éxito de acabar el manuscrito por sí mismo. No ocurrió nada hasta que un día, al cabo de ocho años, se despertó de pronto y escuchó de nuevo la voz, y con ella le llegó el resto del libro.*

¿Quién lo escribió? Dick no alega su autoría. Supo de la obra El material de Seth, *halló un parecido entre la experiencia de Jane y la suya, y vino a nuestra casa para ver si ella o Seth podían explicar el fenómeno. Hay una cierta correlación, desde luego, aunque a Jane no*

se le presenta sólo una voz sino una personalidad entera, Seth, que escribe libros cuando Jane se encuentra en un estado alterado de conciencia. De modo que ella y Dick estaban muy interesados en lo

que Seth comentara al respecto.

Además, la novela de Jane, La educación de la Superalma 7 se *escribió en circunstancias parecidas. Ella describe este proceso en su Introducción, así como la creación de parte de su poesía."*

Para Jane, estos estados no son más que distintos aspectos de una creatividad intensa que finalmente «se desborda» en distintos niveles -o aspectos- de la realidad que aún no comprendemos completamente. Toda esta cuestión concierne también a la escritura, pintura, canto y composición musical automáticas.

A continuación se incluyen algunas citas casi literales de la información que Seth dio a Dick Bach y compañía durante la noche del 27 de septiembre de 1972:

En este libro hay muchos ejemplos de diversas clases de estados alterados de conciencia de Jane. Además del libro de Seth, estos estados desembocaban a menudo en obras muy creativas «de cosecha propia»: algunas de las experiencias psíquicas relacionadas con su libro de poesía, *Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time (Diálogos en el tiempo entre el alma y el ser mortal),* que empezó en noviembre de 1972, se describen en la sesión 639, en el capítulo diez. Y en la sesión 653, en el capítulo trece, nos centramos en las que tienen que ver con la redacción de su extenso poema, *Dialogues of the Speakers (Diálogos de los Oradores),* el 2 de abril de 1973.

«La información no existe por sí misma. Está relacionada con la conciencia de todos aquellos que la comprenden, la perciben o la originan. De modo que no hay registros de información objetivos y siempre disponibles con los cuales sintonizan, sino que la conciencia que contuvo, o contiene, o contendrá la información, la atrae como un imán... La misma información quiere dirigirse hacia la conciencia. No está muerta ni es inerte. No es algo que atrapan sino algo que quiere ser atrapado, y por tanto gravita hacia aquellos que la buscan.

«Su conciencia atrae la conciencia que ya está relacionada con la información en particular. ¡Este es uno de mis regalos para esta noche! Así pues, la información se renueva y renace cuando es interpretada

por una nueva conciencia, como lo fue Juan Salvador Gaviota.

»Mediante esas facultades que siempre han sido tuyas, la parte interna de tu ser interpretó la información a través del caleidoscopio de tu ser, empleando las mejores partes de ti, y produjo una brillante verdad con un nuevo ropaje, un ropaje que sólo tú podías darle. Así que, si atribuyes la autoría de Juan Salvador Gaviota *a otro, estás negando la unicidad de tu ser interior.*

»La verdad acudió a ti y se te dio, pero tu ser interior aportó la originalidad y unicidad, lo cual ahora puede estar tan separado de tu ser consciente que parece apartado de él.

»De modo que estuvieron implicados también otros factores; no sólo se creó un libro sino que, a través del arte, el ser interior surgió al universo psíquico. Parte de la concentración y la fortaleza procede de estos dos alumbramientos, y la intensidad que encierran es también la razón por la cual el nacimiento del libro sorprende tanto al mundo. Los dos convergen en el libro. Están buscando al autor de Juan Salvador Gaviota, *y yo te digo que lo estoy mirando. Quizá no tenga el rostro que ves cuando te miras al espejo, sencillamente porque no puedes ver tu verdadera identidad en un espejo. Pero yo veo todo lo que es visible de este autor, y tú deberías ser quien mejor lo conoce. Y te diré a lo largo de los años cómo familiarizarte con él, y cómo tener una relación mejor con él.*

»Ruburt ya cuenta con una cierta ventaja, así que no le estoy aguando la fiesta. Existen en realidad "aspectos" de tu conciencia que funcionan en entornos completamente distintos. Entornos, por ejemplo, que no son físicos. Hay aspectos de ti, por tanto, que conocen otras muchas clases de información de la que ahora dispones a nivel consciente...»

Cabe observar que Seth respaldaba así la teoría de Jane de Aspectos. *Ha empezado un libro sobre el tema. En él explorará -entre otras cosas- la naturaleza, validez y fuentes de personalidades como Seth, y la «intrusión» de información intuitiva o revelatoria. Una vez más, remito a su Introducción.*

SESIÓN 619, 9 DE OCTUBRE DE 1972 - 21.06 LUNES

Mi madre vive con mi hermano y su familia en una pequeña localidad al norte del estado de Nueva York, cerca de Rochester, y Jane y yo los habíamos visitado el fin de semana. Conduciendo de regreso a Elmira esta mañana, Jane comentó: «Alguien está trabajando en el libro de Seth, te lo puedo asegurar. Sigo recibiendo fragmentos de él. Trata de la imaginación y las creencias, creo, y cómo interactúan, sólo que hay aún mucho más. Bien -añadió, contenta-, es bueno saber que se hace el trabajo...»

Les deseo buenas noches.

Retomemos el dictado. La imaginación desempeña un papel importante en su vida subjetiva, ya que proporciona movilidad a sus creencias. Es uno de los agentes motivadores que ayudan a transformar sus creencias en experiencia física. Así pues, es de vital importancia que comprendan la interrelación entre las ideas y la imaginación. Con el fin de desechar las creencias inapropiadas y establecer otras nuevas, deben aprender a emplear la imaginación para desplazar conceptos dentro y fuera de la mente. El uso adecuado de la imaginación puede impulsar ideas en la dirección que deseen.

Fin del capítulo tercero.

4. LA IMAGINACIÓN Y LAS CREENCIAS, Y UNAS BREVES PALABRAS SOBRE EL ORIGEN DE LAS CREENCIAS

En la vida física, la mente consciente depende en gran medida del funcionamiento del cerebro físico. Tienen una mente consciente tanto si están encarnados o no, pero cuando están orientados físicamente la mente está conectada al cerebro físico.

El cerebro, hasta cierto punto, mantiene la mente enfocada

tridimensionalmente. Les orienta hacia el entorno en el que deben funcionar, y es gracias a la relación de la mente con el cerebro temporal que perciben el tiempo como una serie de momentos.

El cerebro canaliza hacia la estructura física la información que la mente recibe, de modo que su experiencia se tamiza físicamente y se traduce automáticamente en unos términos que el organismo pueda comprender. Por ello, hablando desde el punto de vista físico y de la vida tal como la conciben, la mente depende en gran medida del desarrollo y actividad del cerebro. Hay cierta información necesaria para la supervivencia física que debe enseñarse y pasarse de padre a hijo. Existen premisas básicas de naturaleza general con las cuales nacen; pero, como las condiciones específicas del entorno son muy diversas, dichas premisas deben aplicarse. De modo que es necesario que el hijo acepte creencias de sus padres, ya que éstas refuerzan el grupo familiar cuando el hijo necesita mayor protección. Así pues, esta aceptación de creencias es importante en las primeras etapas de la vida, cuando el bebé se convierte en niño. El hecho de compartir ideas comunes no sólo protege a la nueva generación de los peligros que son evidentes a los padres, sino que también sirve como marco de referencia dentro del cual el niño puede crecer y desarrollarse.

Esto proporciona un cierto margen de libertad hasta que la mente consciente es capaz de razonar por ella misma y elaborar sus propios juicios de valor. Más adelante comentaremos los aspectos más generales del origen de las ideas, pero por ahora hablaremos de lo que concierne a esta vida, la que ustedes conocen.

Las creencias que reciben, por tanto, son las concepciones que sus padres albergan sobre la naturaleza de la realidad. Se les transmiten a través del ejemplo, la comunicación verbal, y el refuerzo telepático constante. Reciben ideas sobre el mundo en general y sobre su relación con él; y de sus padres también reciben nociones de lo que son. Van aprendiendo sus ideas acerca de su propia realidad.

Por debajo de todo ello, dentro de ustedes llevan indefectiblemente el conocimiento de su identidad, sentido y propósito, pero durante las primeras etapas de crecimiento se presta mucha atención a que se

relacionen con el mundo físico. Ésas son creencias direccionales que recibís de sus padres, y que les orientan de una manera que ellos creen segura. Protegido con estas creencias, el niño puede estar a salvo y satisfacer su curiosidad, desarrollar sus facultades y volcar toda su energía en áreas de actividad bien delimitadas.

De modo que la aceptación de creencias es muy necesaria, especialmente en los primeros años de vida. No hay razón alguna, no obstante, para que una persona no pueda deshacerse de las creencias y experiencias de la infancia. La naturaleza de algunas de estas creencias es tal que, a pesar de que las más obvias se reconocen como dañinas o insensatas, otras relacionadas con ellas quizá no se comprendan con la misma facilidad.

Veamos un ejemplo. Tal vez les parezca tonto que alguna vez creyeran en el pecado original. Pero quizá no adviertan que gran parte de sus acciones actuales se basan en una creencia en la culpa. Hablaremos extensamente del modo en que sus creencias pueden estar relacionadas dado que no están acostumbrados a examinarlas.

Quizá digan: «Estoy gordo porque me siento culpable acerca de algo que tiene que ver con mi pasado». Tal vez traten de descubrir cuál fue ese suceso enjuiciable, pero en este caso el problema es una creencia en la culpa misma.

No tienen que acarrear una creencia así. Sé muy bien que su civilización tiene poderosos elementos basados en la idea de culpa y castigo. Muchos de ustedes creen que sin un sentimiento de culpa no hay disciplina interna, y que sin ella el mundo sería una selva. Ya es una selva actualmente, y no por falta de sentimientos de culpa y castigo, sino en gran medida debido a ellos. Pero ya nos referiremos a esto en otra parte del libro.

Las primeras ideas que les dan sus padres, por tanto, estructuran sus experiencias de aprendizaje, establecen las fronteras seguras dentro de las cuales pueden vivir los primeros años. Sin ser muy conscientes de ello -ya que su mente, conectada al cerebro, no está muy desarrollada- su imaginación se encarrila a lo largo de ciertos

caminos.

La imaginación sigue en gran medida a las creencias, aunque no por completo, y otro tanto ocurre con las emociones. Hasta cierto punto existen unas pautas generales. Un niño llora cuando le duele algo. Deja de llorar cuando el dolor cesa, y la emoción que acompañaba al llanto cambia automáticamente por otra. Pero, si el niño descubre que prolongando el llanto después del suceso logra una atención y consideración extras, empezará a prolongar la emoción.

Desde las más tempranas etapas de su vida, el niño compara automáticamente su interpretación de la realidad con la de sus padres. Puesto que los padres son más grandes y más fuertes y satisfacen tantas de sus necesidades, el niño trata de hacer coincidir su experiencia con las expectativas y creencias de los padres. Mientras que es muy natural que el niño llore o se sienta «mal» cuando se hace daño, una creencia puede reforzar de tal modo esta tendencia, que se adopten los sentimientos de desolación prolongados como pautas definitivas de comportamiento.

Detrás de ello se esconde la creencia de que todo daño es intrínsecamente un desastre. Dicha creencia puede tener como origen, por ejemplo, una madre que se preocupa en exceso. Si la imaginación de una madre así obedece a su creencia -cosa que de hecho hace-, percibe inmediatamente un gran peligro potencial para su hijo ante la menor amenaza. La conducta de la madre, y su comunicación telepática, le envía al niño ese mensaje, y éste reacciona según dicha creencia.

En la mente consciente subyacen muchas creencias así. Como el adulto no suele examinar sus creencias, puede ser totalmente inconsciente de que alberga una idea de ese tipo. Pero la idea misma no está enterrada ni es inconsciente: simplemente está sin examinar.

De modo que una de las creencias que más estorban, tal como mencioné anteriormente *(en la sesión 614),* es la idea de que las claves para comprender el comportamiento actual yacen enterradas y son normalmente inaccesibles. Esta creencia de por sí aísla los contenidos

de la mente consciente e impide que busquen ahí las respuestas que

son accesibles.

Le dije a Jane que había pensado en utilizar el péndulo después de la sesión para llegar a la causa del fenómeno de la mano, ya que no quería interrumpir el dictado del libro preguntándole esto a Seth. (Brevemente, para aquellos que me han formulado la pregunta: el péndulo es un método muy antiguo. Lo utilizo, con excelentes resultados, para obtener respuestas ideo-motrices -«subconscientes»- sobre conocimientos que residen fuera de los límites de mi conciencia habitual. Sostengo un pequeño objeto pesado suspendido de un hilo de modo que pueda moverse libremente. Al hacerle preguntas mentalmente, obtengo respuestas afirmativas o negativas según el péndulo se balancee hacia adelante y atrás o de izquierda a derecha.)

Mientras hablábamos de nuestros problemillas individuales, Jane concluyó que debíamos tomar una decisión: o bien preguntábamos sobre ellos, o continuábamos con el trabajo del libro. Los dos canales de Seth estaban completamente abiertos. A pesar de que deseábamos que continuara el dictado, también nos interesaba saber más acerca de nuestros problemas personales. Sintiéndonos un tanto culpables, optamos por esto último; pero, a medida que el material avanzaba, nos alegramos de haber tomado esa decisión.

Ésta es su información. En primer lugar, todo se encuentra en la mente consciente. El péndulo es un método que te permite ver el material consciente que no está organizado en creencias reconocidas. Quiero que entiendan esto, ya que de esta manera no puedo dirigirme personalmente al lector.

La creencia es consciente. Eres bien consciente de ella, pero no así de las que dependen de ella. La creencia es que no te comunicas bien con tu madre.

Seth tenía toda la razón. Y, hablando de ver la luz proverbial, de repente vi la creencia que había estado delante de mis narices todo el tiempo. Recuerden que Jane y yo habíamos pasado el fin de semana visitando a mi madre, mi hermano y su familia.

De ella depende otra creencia, la de que esta falta de comunicación

es algo malo, y que mereces un castigo por las cosas malas. Al escribir al dictado este libro nos estás ayudando a comunicarnos con muchas personas, mientras que al mismo tiempo crees que no te puedes comunicar con tu madre.

Estas creencias juntas, por tanto, provocan una tensión en la mano que escribe. Sencillamente, quieres expresar a través de las sesiones estas ideas en las que tanto crees, pero te sientes o te crees culpable por hacerlo porque no puedes transmitirle esas ideas a tu madre.

Así pues, las creencias en conflicto provocan dificultades en el método, y la mano no se mueve automáticamente con la gracilidad que debería. También crees que te comunicas mucho mejor a través de la escritura que oralmente. A menudo le escribes notas a Ruburt, con mensajes sencillos y bellos que encuentras difíciles de transmitir oralmente debido a tu creencia.

De modo que esta noche te sientes culpable porque te comunicas con los demás mediante la trascripción de las notas, mientras que crees que no pudiste hacerlo con tu madre verbalmente. De esta forma el método se ve afectado por tus creencias.

Te digo todo esto para mostrarte cómo funcionan las creencias.

También crees (podrías subrayar cada «creer» mientras te hablo) que tu principal método de comunicación es la pintura, y en cambio la forma de difusión que usas ahora es tomar notas.

Esto ha ocurrido porque han entrado en conflicto dos creencias secundarias actuales, relacionadas con las vivencias del fin de semana. Una, que deberías estar en Rochester, como lo estuviste, hablando con tu madre. Y la segunda, que deberías haber estado aquí, comunicándote con el mundo en general a través de tu pintura.

En cambio, a tu regreso te estás comunicando con el mundo con tus anotaciones, una elección que hiciste conscientemente, pero sin serlo del todo acerca de los otros contenidos de tu mente consciente, y de las creencias «en conflicto». ¿Comprendes?

Estas creencias mencionadas resultan muy obvias cuando te las

señalo, pero su naturaleza opuesta facilitaba datos confusos a la

conciencia del cuerpo: escribir y no escribir.

También interviene la idea de castigo, la creencia en ella. De todos modos haces lo que decidiste hacer -celebrar la sesión- pero castigándote con tu interpretación personal.

La «situación» de tu madre, según crees, implica una falta de comunicación. Tu hermano explicó que a veces le falla el habla. Pues bien, tu interpretación consciente de un autocastigo apropiado era la falta de movilidad en la mano. Trato de expresar esto en términos sencillos de forma que puedas seguir la relación de los elementos.

Como crees que tu método de expresión es principalmente a través de tu mano cuando pintas, y crees que la de tu madre es oral, alteraste el movimiento de la mano, y no, por ejemplo, tu habla. ¿Puedes seguir esto conscientemente?

En ciertos momentos hiciste esas elecciones conscientes. No te dabas cuenta, pero existían como puntos conscientes de plena conciencia y elección. ¿Tienes alguna pregunta?

Bueno, Ruburt ha estado ocupado recientemente reorganizando algunas creencias de las que quiere deshacerse. Las ha ido desprendiendo, de modo que van dando vueltas en su conciencia. Se está haciendo consciente de ellas, y ya no son tan invisibles como lo eran. Está enfrentándose a muchas de ellas por primera vez.

Ambos deberían ser igualmente plenamente conscientes de las ideas beneficiosas y de su importancia en sus vidas, y esto será un tema del libro.

Esta noche Ruburt estaba en cierto modo exhausto por comparar sus creencias conjuntas con las de la familia de tu hermano, por cotejar sus creencias corporales con las de esas personas y ver en qué resultaban perjudiciales las suyas propias; pero también contrastó sus facultades personales psíquicas y creativas con las de ellos, y eso lo animó. El resultado fue que Ruburt se sentía a la vez exhausto y animado.

Me ocupé de que supiera que yo estaba trabajando en nuestro libro,

y algunas ideas sobre éste pasaron a su conciencia. En el pasado, él no creía posible esta afloración de pensamientos, y por tanto normalmente no surgían en su experiencia. Estaban ahí, pero su creencia le impedía reconocerlos.

De vez en cuando daré material secundario para Ruburt y también para ti, de modo que en el libro habrá un capítulo para su uso personal. Es de vital importancia que se den cuenta de que tienen que trabajar con las creencias de su mente, que el trabajo real se realiza ahí en la mente, y que no busquen resultados físicos inmediatos.

Éstos seguirán con tanta certeza y seguridad como lo hicieron los resultados «malos», y eso debe constituir una creencia: que los resultados buenos llegarán. Pero el trabajo real se realiza en la mente. Si lo hacen, pueden estar seguros de los resultados, pero no deben intentar verificarlo constantemente. ¿Comprenden la diferencia?

Las creencias siempre cambian en cierto grado. Como adultos realizan muchas actividades que de niños creían que no podrían hacer. Por ejemplo, quizás a los tres años creyeran que era peligroso cruzar una calle. Es de suponer que ahora han descartado esa creencia, a pesar de que era correcta y necesaria cuando eran más pequeños. Si su madre, no obstante, reforzaba esa creencia telepática y verbalmente con imágenes espantosas del peligro potencial que suponía cruzar la calle, quizás aún acarreen ese temor emocional, y ocupen la mente en imaginar posibles accidentes.

Las emociones y la imaginación obedecen a la creencia. Cuando la creencia se desvanece, cambia el contexto emocional y la imaginación se vuelve hacia otras direcciones. Las creencias movilizan automáticamente las facultades emocionales e imaginativas.

Son muy pocas las creencias que sólo son intelectuales. Cuando examinan los contenidos de la mente consciente, deben aprender a reconocer las connotaciones emocionales e imaginativas relacionadas con una idea dada. Hay varias formas de alterar la creencia sustituyéndola por la opuesta. Una posibilidad es generar la emoción opuesta a la que surge de la creencia que se quiere cambiar, y

proyectar la imaginación en dirección contraria a la dictada por la creencia. A la vez, hay que decirse conscientemente que la creencia insatisfactoria sólo es una idea sobre la realidad y no un aspecto de la realidad misma.

Deben comprender que las ideas no son inamovibles. Las emociones y la imaginación las mueven en una u otra dirección, las refuerzan o las niegan.

Deliberadamente hacen juegos mentales como los niños, y durante un tiempo hacen caso omiso de lo que parece ser físicamente y fingen que lo que quieren es real.

Si son pobres, fingen que tienen todo lo que necesitan económicamente, y se imaginan cómo gastarán el dinero. Si están enfermos, se imaginan que están curados e imaginan lo que harían. Si tienen dificultades para comunicarse con los demás, se imaginan haciéndolo con desenvoltura. Si sienten que sus días son oscuros y sin propósito, se los imaginan satisfactorios y alegres.

Pues bien, esto puede parecer poco práctico, y no obstante en la vida diaria suelen emplear la imaginación y las emociones al servicio de creencias mucho menos valiosas; y los resultados son evidentes y -permítanme añadir- desgraciadamente verdaderos.

Así como la materialización de las creencias insatisfactorias llevó cierto tiempo, también puede pasar cierto tiempo hasta que observen resultados físicos; pero las ideas nuevas se desarrollarán y cambiarán su experiencia de forma tan certera como lo hicieron las viejas. El proceso de imaginar también los enfrentará a otras ideas secundarias que quizás les detendrán momentáneamente. Tal vez vean que mantienen simultáneamente dos ideas en conflicto, y ambas con igual fuerza, de modo que ustedes mismos se han estancado.

Quizá crean que tienen derecho a la salud, pero al mismo tiempo crean con igual intensidad que la condición humana es por naturaleza corrupta. Así que tratarán de estar sanos y no sanos al mismo tiempo, o de tener éxito y fracasar, según su sistema de creencias individual (más adelante veremos cómo las creencias habitualmente forman

parte de un sistema de ideas relacionadas). Esto es todo por esta noche.

A la mañana siguiente, Jane me dijo que ella o Seth habían trabajado en el libro toda la noche. Cada vez que se despertaba tenía lugar un dictado, y era bastante insistente, casi desagradable a veces. Jane ya había tenido experiencias semejantes con respecto al libro y, aunque no es algo que le ocurra cada noche, le sugerí que al irse a dormir se dijera que no sería consciente de ese tipo de actividad durante las horas de sueño. También acordamos preguntarle a Seth acerca de ello.

SESIÓN 620, 11 DE OCTUBRE DE 1972 - 22.00 MIÉRCOLES

Reanudamos el dictado. Las creencias generan emoción. Ahora se tiende a creer que los sentimientos están por encima de los pensamientos conscientes, y que las emociones son más básicas y naturales que el razonamiento consciente. La verdad es que los dos marchan juntos, pero el pensamiento consciente determina en gran medida las emociones, y no al revés. Las creencias generan la emoción apropiada que está implicada. Un largo período de depresión interna, por ejemplo, no llega así sin más. Las emociones no los traicionan. Más bien, a lo largo de un tiempo mantienen conscientemente unas creencias negativas que luego generan los intensos sentimientos de abatimiento.

Si se pudiera confiar en la emoción por encima del razonamiento consciente, el pensamiento consciente no tendría mucho sentido, no lo necesitarían.

Tampoco están a merced de las emociones, porque éstas siguen el flujo del razonamiento. La mente está diseñada para percibir el entorno físico con claridad, y los juicios que hace sobre el entorno activan los mecanismos del cuerpo para suscitar una respuesta adecuada. Si sus creencias sobre la existencia son temerosas, las reacciones emocionales los conducirán a la depresión. En este caso, son sus

juicios de valor los que deben revisar.

La imaginación aviva las emociones, y también obedece fielmente a las creencias. Tal como piensan, sienten, y no a la inversa.

Más adelante haremos algunos comentarios acerca del hipnotismo. Ahora quiero mencionar que se hipnotizan constantemente con sus pensamientos y sugestiones conscientes. El término «hipnosis» se refiere simplemente a un estado bastante normal en el que concentran la atención estrechando el campo de enfoque en un área en particular de pensamiento o creencia.

Se concentran con gran energía en una idea, normalmente excluyendo otras. Es una actitud consciente. Como tal, también muestra la importancia de las creencias, ya que al emplear la hipnosis alimentan a la fuerza una creencia en ustedes, o una que les da otra persona, el «hipnotizador». Pero el hecho es que concentran toda la atención en la idea que se les presenta.

En este caso, igual que en la vida normal, las emociones y acciones obedecen a las creencias. Si creen que están enfermos, a todos los efectos están enfermos. Si creen que están sanos, entonces lo están. Se ha escrito mucho acerca de la naturaleza de la curación, y en este libro trataremos este tema, pero también existe la «curación a la inversa», es decir, una persona que pierde su creencia sobre su salud y acepta en cambio la idea de la enfermedad personal.

En este caso la creencia misma genera las emociones negativas que acaban por producir una enfermedad física o emocional. La imaginación obedece a la creencia y presenta horrendas imágenes mentales de una enfermedad en particular. En poco tiempo los datos físicos corroborarán la creencia negativa; negativa en el sentido que es mucho menos deseable que un concepto de salud.

Menciono esto aquí simplemente porque, en el desarrollo general de una persona, una enfermedad puede también emplearse como método para alcanzar un fin constructivo. En tal caso también hay implicada una creencia: la persona cree que un estado no saludable es

la mejor forma de conseguir otro propósito.

Debido a sus creencias personales, piensa que cualquier otro medio le es inaccesible; es decir, hay un vacío en su experiencia que le impide ver otro camino para alcanzar el mismo fin. Más adelante comentaremos con más detalle este punto.

Una creencia, por supuesto, puede depender de muchas otras, cada una de las cuales genera su propia emoción y realidad imaginativa. La creencia en la enfermedad misma depende, por ejemplo, de una creencia en la indignidad, la culpa y la imperfección humanas.

La mente no alberga sólo creencias activas. Contiene muchas otras en estado pasivo, que se mantienen en estado latente hasta que se concentran en ellas y las emplean. Cualquiera de ellas puede aflorar a la superficie cuando un pensamiento consciente actúa como estímulo.

Cuando están concentrados en ideas de pobreza, enfermedad o carencia, por ejemplo, la mente consciente también guarda conceptos latentes de salud, vigor y abundancia. Si desvían los pensamientos de las ideas negativas hacia las positivas, su concentración empieza a alterar el equilibrio. La vasta reserva de energía y potencial del interior es llamada a la acción bajo la dirección de la mente consciente.

Dado que razonan como criaturas y que tienen a su disposición una gran variedad de experiencias, la facultad de razonamiento de la especie humana está diseñada para evolucionar y crecer a medida que se la emplea. La conciencia se amplía a medida que la usan. Se hacían «más» conscientes al ejercer esta facultad.

Una flor no puede escribir un poema sobre sí misma. Ustedes sí pueden, y al hacerlo la conciencia gira alrededor de sí misma y se convierte literalmente en más de lo que era. Dado que la psique humana existe en un marco de posibilidades muy diversas y en un entorno muy rico, tuvo que desarrollar una mente consciente que pudiera efectuar juicios y estimaciones bastante concisos y exactos a cada momento. A medida que crecía la mente consciente, también lo hacía el alcance de la imaginación. La mente consciente es un vehículo de la imaginación en muchos aspectos. Cuanto mayor sea su

conocimiento, mayor será el alcance de la imaginación. A la vez, la imaginación enriquece la razón consciente y la experiencia emocional.

Como no han aprendido a emplear la conciencia adecuada o plenamente, parece que la imaginación, las emociones y la razón son facultades separadas, o que a veces se contradicen. La mente consciente madura, repito, acepta la información tanto del mundo exterior como del interior. Sólo cuando creen que la conciencia debe sintonizarse exclusivamente con las condiciones externas, la obligan a aislarse del conocimiento interno, de las «voces» intuitivas, y de las profundidades desde las cuales surge.

SESIÓN 621, 16 DE OCTUBRE DE 1972 - 21.40 LUNES

Seth habló a través de Jane cinco veces la semana pasada. Las noches del lunes y miércoles nos dio material para este libro, más otras informaciones de carácter personal para nosotros; habló largo y tendido la noche del martes durante la clase de percepción extrasensorial; habló brevemente el viernes por la tarde para un editor invitado de la revista Time, *sobre la psicología freudiana; y el sábado por la noche habló coloquialmente con un grupo de amigos nuestros sobre la vida cotidiana en Italia durante la época en que había sido un papa menor del siglo iv. (Acerca de esta reencarnación, Seth mencionó por primera vez su experiencia papal en una sesión de la clase de percepción extrasensorial, en mayo de 1971. Véase el capítulo 11 de* Habla Seth II.)[5]

Tomé sólo unas breves notas sobre el material del sábado después de que se fueron nuestros invitados. Habíamos estado hablando sobre los problemas actuales de población, cuando Seth intervino para decirnos que en el siglo IV el infanticidio -al menos por lo que él sabía- había sido bastante común. Antes de bautizarlos, los niños eran propiedad de los padres, quienes podían hacer con ellos lo que desearan, sin que ello significara deshonra alguna.

Los niños que «sobraban» porque habrían supuesto una «carga

5 Ediciones Luciérnaga, Barcelona 1999, pág. 223.

imposible» para la economía de esa época, la vivienda, el suministro de alimentos, etc., simplemente se mataban antes del bautismo. Una vez que el niño era bautizado, no obstante, se convertía en algo sagrado, al poseer un alma y el derecho de vivir...

Buenas noches.

No estoy minimizando la importancia del ser interior. Todos sus recursos infinitos están a disposición de la mente consciente, para sus propósitos conscientes.

Ha habido una dependencia excesiva de la mente consciente -a pesar de que se entendían mal sus características y mecanismos- de modo que los defensores de las teorías que dan preeminencia a la «mente racional consciente» abogan por un usar el intelecto y las facultades de la razón, mientras que no reconocen su origen en el ser interior.

Se esperaba, pues, que la mente consciente actuara sola, por decirlo así, haciendo caso omiso de la información interna altamente intuitiva que también está a su disposición. Se suponía que no era posible ser consciente de dicha información. Pero cualquier persona sabe muy bien que a menudo afloran a la conciencia impresiones intuitivas, inspiraciones, información precognitiva o material clarividente. Normalmente no se le presta atención o se desdeña, porque les han enseñado que la mente consciente no debe albergar semejantes «tonterías». De modo que se les ha inculcado que confíen en la mente consciente, mientras que al mismo tiempo se les indujo a creer que ésta sólo podía ser consciente de estímulos que llegaban del mundo físico exterior.

Por otro lado hay quienes recalcan el gran valor del ser interior, el ser emocional, a expensas de la mente consciente. Estas teorías sostienen que el intelecto y la conciencia habitual están muy por debajo de las zonas «inconscientes» del ser interior, y que todas las respuestas están ocultas a simple vista. Los seguidores de esta creencia califican a la mente consciente con términos tan peyorativos que casi parece ser un cáncer que irrumpió como un tumor en la psique

del hombre, y que representa un obstáculo en vez de contribuir a su

progreso y comprensión.

Ambos grupos ignoran la milagrosa unidad de la psique, los sutiles lazos naturales que existen entre las que se dan en llamar mente consciente e inconsciente, la interacción increíblemente rica en que cada una aporta y toma.

Lo «inconsciente» contiene sencillamente grandes fragmentos de su experiencia en los que no creen porque así se les ha enseñado. Repito que la mente consciente está diseñada para observar tanto el mundo exterior como el interior. La mente consciente es un vehículo para que el alma se exprese de un modo corpóreo.

Su función es evaluar la experiencia temporal según las creencias que sostiene acerca de la naturaleza de la realidad, y automáticamente hace que el cuerpo reaccione de cierta forma. No me cansaré de decirlo: sus creencias forman su realidad, su cuerpo y su estado, sus relaciones personales, su entorno y, en conjunto, su civilización y su mundo.

Las creencias atraen automáticamente las emociones apropiadas, y se refuerzan a través de la imaginación. Una vez más lo repito, porque es de gran importancia: la imaginación y el sentimiento siguen a las creencias, y no a la inversa.

Veamos ahora un breve ejemplo. Si se encuentran a menudo con una persona que les disgusta, y piensan: «Este tipo me revuelve el estómago», no será por casualidad que al cabo tengan molestias de estómago cada vez que lo vean. Se trata de una sugestión consciente que ustedes mismos se hacen y que se lleva a la práctica, no simbólicamente, sino de una forma práctica, literal. En otras palabras, la mente consciente da sus órdenes y el ser interior las lleva a cabo.

En esta existencia están orientados hacia lo físico. Así pues, esta mente consciente orientada hacia lo físico tiene que poder hacer deducciones sobre la naturaleza de la realidad física. De lo contrario no tendrían libre albedrío.

A partir de la Revolución Industrial, en la cultura occidental cobró

fuerza la idea de que había muy poca relación entre los objetos del mundo y el individuo. Como éste no es un libro de historia no me adentraré en las razones que hay detrás de esa idea, sino que sólo mencionaré que fue una reacción exagerada frente a los conceptos

religiosos imperantes.

Antes de esa época el hombre creía que podía afectar la materia y el entorno mediante sus pensamientos. Con la Revolución Industrial, sin embargo, incluso los elementos de la naturaleza perdieron su cualidad viva a los ojos del hombre. Se convirtieron en objetos susceptibles de clasificarse, nombrarse, despedazarse y examinarse.

Nadie disecciona a un gato o un perro que sea su mascota; de modo que, cuando el hombre empezó a diseccionar el universo de esta forma, ya había perdido su sentido de amor hacia él. El mundo se convirtió para él en un ente sin alma. Sólo así podía examinarlo sin escrúpulos y sin ser consciente de la voz viva que protestaba. Y así, en su gran fascinación por conocer lo que hacía funcionar las cosas, en su gran curiosidad por comprender, por ejemplo, la herencia de una flor, olvidó todo lo que [también] podía aprender sólo con oler una flor, observarla, verla ser ella misma.

De modo que examinó la «naturaleza muerta». A menudo tuvo que matar la vida con el fin -creía- de descubrir su realidad.

No se puede comprender lo que hace vivir a las cosas si para ello se les roba primero la vida. Y así, cuando el hombre aprendió a clasificar, calcular y diseccionar la naturaleza, se volvió insensible hacia la cualidad vital de ésta y ya no se sintió parte de ella. En gran medida el hombre renegó de su herencia, ya que el espíritu nace en la naturaleza y el alma, y por un tiempo reside en la carne.

Los pensamientos del hombre ya no parecían tener ningún efecto sobre la naturaleza porque en su mente se veía separado de ella. Así que, paradójicamente, aunque se concentró muy conscientemente, en los aspectos exteriores de la naturaleza, acabó negando los poderes conscientes de su propia mente. Se volvió ciego ante la conexión existente entre sus pensamientos y su entorno y experiencia físicos.

La naturaleza se convirtió entonces en un adversario que debía controlar. Pero, en el fondo, sentía que estaba a merced de la naturaleza, porque al aislarse de ella también se negó la posibilidad de

usar muchas de sus propias facultades.

Fue en este momento cuando el hombre interpretó tan mal la propia naturaleza de la mente consciente, y las posteriores escuelas de psicología atribuyeron a las partes inconscientes del ser esos poderes no reconocidos o rechazados. Ciertas funciones muy naturales de la mente consciente, por tanto, se «enterraron» y se impidió su uso normal.

Ahora bien, como la mente consciente ha sufrido muchas tensiones (y se la ha despojado de muchas de sus características), actualmente hay una reacción exagerada que rebaja el valor de la conciencia normal, por decirlo así.

La emoción y la imaginación se consideran algo muy superior. Los poderes desplazados de la conciencia aún se siguen atribuyendo al inconsciente, y se realizan grandes esfuerzos para alcanzar lo que parecen ser áreas de conciencia normalmente inaccesibles. Con este fin se recurre a las drogas, se crean sectas, y se cuenta con una gran variedad de métodos y manuales de formación. Sin embargo, no hay nada básicamente inaccesible en relación con ese «conocimiento o experiencia internos». Todo puede ser consciente, y emplearse para enriquecer la realidad que conocen. La mente consciente no es un hijo pródigo o un pariente pobre del ser. Puede enfocarse con total libertad en la realidad interna cuando comprenden que puede hacerlo. Repito que poseen una mente consciente, y pueden cambiar el enfoque de su propia conciencia.

Entre las muchas arbitrariedades impuestas por la raza del hombre sobre sí misma, una de las principales es la idea de que la mente consciente no guarda ningún contacto con las fuentes de su propio ser, que está separada de la naturaleza, y que el individuo se halla por tanto a merced de impulsos inconscientes, sobre los cuales no tiene control.

Así pues, el hombre se siente indefenso. Si el propósito de la civilización es permitir al individuo vivir en paz, dicha, seguridad y abundancia, entonces esa idea le ha servido de bien poco.

Cuando una persona siente que no hay relación entre su realidad y

experiencia personales y el entorno de su mundo, pierde incluso el sentido animal de pura adecuación y pertenencia. Repito que las creencias forman la realidad, pues moldean la vida y todas sus condiciones.

Todos los poderes del ser interior se activan como resultado de las creencias conscientes. Ya no se sienten responsables de su pensamiento consciente porque se les ha enseñado que no es él el que da forma a su vida. Les han dicho que, sean cuales sean sus creencias, están sometidos a condicionamientos inconscientes.

(La siguiente frase debe subrayarse entera:) Y mientras alberguen esa creencia consciente, la experimentarán como realidad.

Algunas de sus creencias se originaron en la niñez, pero no están a su merced a menos que crean que lo están. Puesto que la imaginación sigue a los pensamientos, pueden hallarse en un círculo vicioso ya que constantemente crean imágenes en la mente que refuerzan los aspectos «negativos» de su vida.

Los sucesos imaginarios generan las correspondientes emociones, que automáticamente provocan cambios hormonales[6] en el cuerpo o afectan su conducta con otras personas, o les hacen interpretar los sucesos siempre a la luz de sus creencias. Y de este modo la experiencia diaria parece justificar lo que cada vez creen con mayor convicción.

La única salida es ser consciente de las propias creencias, del pensamiento consciente, y cambiar las creencias para que armonicen más con la clase de realidad que se quiere experimentar. La imaginación y la emoción entrarán entonces automáticamente en funcionamiento para reforzar las nuevas creencias.

Tal como mencioné *(en la sesión 614),* el primer paso importante es

6 Las hormonas son secreciones de distintas glándulas del sistema endocrino (suprarrenales, tiroides, páncreas, etc.). Los fluidos corporales transportan estas sustancias a otros órganos o tejidos, donde tienen ciertos efectos. Aquí, como siempre, Seth afirma que no estamos a merced de semejantes procesos involuntarios.

darse cuenta de que las creencias sobre la realidad son sólo eso - creencias sobre la realidad- y no necesariamente atributos de la realidad. Deben trazar una clara distinción entre ustedes y sus creencias. Luego deben comprender que sus creencias están materializadas físicamente: lo que creen que es verdad en su experiencia es verdad. Para cambiar el efecto físico tienen que cambiar la creencia original, aunque sean conscientes de que las materializaciones físicas de las creencias antiguas pueden perdurar

durante un tiempo.

Si comprenden completamente lo que estoy diciendo, sus nuevas creencias empezarán a manifestarse en su experiencia a no mucho tardar. Pero no deben preocuparse por su aparición, ya que esto les despertaría el temor de que las nuevas ideas no se materialicen, con lo que negarían su propósito.

Mencioné *(en la sesión 619)* un juego en el que toman una idea que quieren materializar, y se imaginan que ocurre. Recuerden que todos los sucesos son mentales y psíquicos primero y que luego suceden físicamente, pero no se observen todo el rato. Prosigan con el juego.

Constantemente hacen lo mismo con las creencias que tienen, y éstas se traducen también constante y automáticamente. Es la separación entre el ser y las creencias lo que es tan importante al principio.

No tienen que insistir y martirizarse conscientemente. La imaginación y la emoción son sus grandes aliadas. Su dirección consciente las hará entrar en escena automáticamente. Por eso es tan importante que examinen todas sus creencias sobre ustedes mismos y sobre la naturaleza de la realidad; y una creencia les conducirá a otra.

Son muchos los que sostienen que, si la imaginación y la voluntad están en conflicto, acaba por ganar la imaginación. Les aseguro que, si se examinan, descubrirán que la imaginación y la voluntad nunca están en conflicto. Puede haber conflicto entre las creencias, pero la imaginación siempre sigue al poder de la voluntad y a los pensamientos y creencias conscientes.

Si esto no les resulta evidente, es porque aún no han examinado completamente sus creencias. Pongamos un ejemplo sencillo. Supongamos que tienen un problema de sobrepeso. Han probado varias dietas, pero en vano. Se dicen que quieren perder peso, y hacen lo que he dicho hasta ahora. Cambian la creencia y se dicen: «Como que creo que estoy gordo, lo estoy; así que voy a pensar que estoy delgado, con mi peso ideal».

Pero descubren que siguen comiendo en exceso. Mentalmente continúan viéndose como una persona con sobrepeso, imaginan los dulces y golosinas, y se «rinden» a su imaginación. Y luego creen que la voluntad es inútil y que el pensamiento consciente es impotente.

Pero supongamos que dan un paso más. De pura desesperación, dicen: «De acuerdo, ¡examinaré mis creencias con más detenimiento!». Éste es un caso hipotético, así que hallarán una de entre innumerables creencias posibles. Tal vez descubran, por ejemplo, que creen que no valen la pena, y que por tanto no deberían parecer atractivos. O que equiparan la salud al peso físico y creen que es peligroso estar delgado.

O quizás se sientan tan vulnerables que crean que necesitan el peso extra para que las personas lo piensen dos veces antes de meterse con ustedes. En todos estos casos las ideas son conscientes. Se han entretenido en ellas a menudo, y su imaginación y emociones están de acuerdo con ellas, y no en conflicto.

Tal vez sean pobres. Siguiendo mis sugerencias, quizá traten de alterar la creencia y digan: «Mis necesidades se satisfacen y disfruto de una gran abundancia». Pero posiblemente aún sigan teniendo problemas económicos.

En su imaginación quizá ven llegar la próxima factura y que no pueden pagarla. «Tendré suficiente dinero -dicen-. Ésta es mi nueva creencia.» Pero no cambia nada, de modo que piensan: «Mis pensamientos conscientes no significan nada». Pero, tras examinar sus pensamientos, quizás hallen la profunda convicción de que no valen nada.

Quizá crean: «Para empezar, no soy nadie», o «Los ricos se hacen cada vez más ricos y los pobres más pobres», o «El mundo está contra mí», o «El dinero es algo malo. Las personas que lo tienen no son espirituales». Una vez más, descubrirán una creencia que les lleva a no desear tener dinero o a tener miedo de él. En cualquier caso, su imaginación y sus creencias van a la par.

Digamos, por poner otro ejemplo, que intentan recordar sus sueños.

Se sugestionan adecuadamente cada noche, pero despiertan cada día sin haber podido recordarlos. Quizá digan: «Conscientemente quiero recordar mis sueños, pero mis sugestiones no funcionan. Por tanto lo

que quiero a nivel consciente tiene poca trascendencia».

Pero, si examinan sus creencias con mayor detalle, hallarán alguna que les impide recordar, como por ejemplo: «Tengo miedo de recordar mis sueños», o «Mis sueños son siempre desagradables», o «Temo conocer lo que sueño», o «Quiero recordar mis sueños, pero quizá me revelen más de lo que quiero saber».

En este caso su realidad también afecta a sus creencias, y su experiencia es un resultado directo de sus actitudes conscientes. Con actitudes como las que acabo de mencionar, liquidan a su ser interior, obstaculizan adrede su experiencia, y refuerzan así las creencias en los aspectos negativos de su ser.

Sólo mediante un examen de estas ideas suyas pueden saber qué relación tienen con ustedes mismos. No es mi intención reforzar lo negativo, en absoluto, de modo que sugiero que observen esas áreas de su vida con las que se sientan a gusto y les haya ido bien. Fíjense cómo han reforzado emocional e imaginativamente esas creencias y cómo las llevaron físicamente a buen término; adviertan cuán natural y automáticamente aparecieron los resultados.

Retengan esos sentimientos de logro y comprendan que pueden emplear los mismos métodos en otras áreas.

SESIÓN 622, 18 DE OCTUBRE DE 1972 - 21.40 MIÉRCOLES

Buenas noches, empezaremos con el dictado.

También transmiten sus creencias a los demás, naturalmente. Cuando entran invitados en su casa, ellos no la ven exactamente como ustedes porque también la ven a través de la pantalla de sus creencias. No obstante, en su propio entorno normalmente predominan sus creencias personales.

Las personas con ideas similares se refuerzan mutuamente sus creencias. Quizás se enfrenten a cierta incomprensión cuando súbitamente decidan cambiar su realidad cambiando sus creencias;

según las circunstancias, tal vez se encaminen en una dirección completamente distinta de la del grupo al que pertenecen. Los otros tal vez sientan la necesidad de defender unas ideas que antes todos daban por sentadas. En semejantes casos sus creencias confluían. Cada persona tiene sus propias ideas sobre la realidad por razones que parecen válidas. Las necesidades confluyen. Cuando cambian súbitamente sus creencias, cambia también su posición en el grupo, ya no juegan más ese juego.

En el grupo, quizá cesen de repente de satisfacer a los demás una necesidad que antes satisfacían. Esto afecta tanto a la conducta íntima como a las interacciones sociales.

Así pues, durante cierto tiempo quizás experimenten un sentimiento de pérdida mientras se trasladen de un grupo de creencias a otro. No obstante, pronto otras personas que compartan sus nuevas creencias se sentirán atraídas por ustedes, y ustedes por ellas. Comentaré esto con mayor detalle más adelante en el libro, pero esto explica, por ejemplo, por qué una persona que sigue una dieta y que de pronto ha decidido perder peso puede encontrarse con la resistencia velada o abierta de su familia o amigos; o por qué la persona que adopta nuevas resoluciones se topa con las burlas de sus compañeros; o por qué el alcohólico que trata de no beber se ve tentado abiertamente por otros a beber, o incitado a ello con sutiles tácticas.

Cuando alguien que ha estado enfermo empieza a recuperarse mediante el cambio de sus creencias, tal vez se sorprenda de que incluso sus más queridos allegados se preocupan repentinamente y, por las mismas razones, le recuerdan la «realidad» de su precario estado de salud.

Dado que las creencias forman la realidad -la estructura de la experiencia-, cualquier cambio en las creencias que altere esa experiencia por supuesto, desencadena a un cambio en alguna medida. La condición que servía para cierto propósito ya no existe, se introducen nuevos elementos, y empieza otro proceso creativo. Como comparten sus creencias privadas con los demás, ya que hay interacción, cualquier cambio de dirección por su parte es sentido por

los demás, que reaccionan a su modo.

Se proponen experimentar la realidad más satisfactoria posible. Para ello han empezado, espero, a examinar sus creencias. Quizá quieran que los demás cambien, pero para ello deben empezar por ustedes mismos. Les dije *(en la sesión 619)* que practicaran un juego en el cual se imaginan actuando según la nueva creencia deseada. Mientras lo hacen, imagínense también cómo afectan a los demás con esta nueva manera.

Imaginen que reaccionan de un modo diferente. Esto es muy importante porque telepáticamente les envían mensajes internos. Les dicen que están cambiando las condiciones y el comportamiento de su relación. Difunden su nueva posición.

Algunos podrán comprender bien su nueva posición. Quizás haya otros que necesiten el marco de referencia antiguo y que alguien desempeñe el papel que anteriormente desempeñaban ustedes. Esas personas se alejarán de su experiencia, o bien ustedes se alejarán de la suya.

Si conciben la vida diaria como un cuadro tridimensional en constante movimiento que ustedes crean, verán que, a medida que cambien sus creencias, también lo hará su experiencia. Deben aceptar plenamente la idea de que sus creencias forman su experiencia. Desechen las creencias que no producen los efectos que desean. Mientras tanto, a menudo se dirán que algo es cierto aunque los datos físicos parezcan completamente contradictorios. Quizá digan: «Vivo en la abundancia y no me falta nada», mientras los ojos les informan que su escritorio está repleto de facturas pendientes. Deben comprender que ustedes mismos produjeron esas «pruebas físicas» a las que se enfrentan, y que lo hicieron por mediación de sus creencias.

De modo que, cuando cambien la creencia, la evidencia física empezará gradualmente a «demostrarles» la certeza de su nueva creencia tan fielmente como lo hizo con la vieja. Así pues, deben trabajar con sus propias ideas. A pesar de que existen categorías generales de creencias, y razones generales que las explican, deben

hacerse personalmente conscientes de las suyas propias, porque ninguna persona es completamente igual a otra. Las viejas creencias sirvieron a un propósito y satisficieron una necesidad.

Tal como decíamos anteriormente, quizá creyeran que en sí la pobreza era más espiritual que la abundancia, o que eran básicamente indignos y que por tanto debían castigarse con la pobreza.

Según sean su energía, poder e intensidad, pueden contribuir a cambiar las creencias de muchas personas.

Normalmente, en la vida física sólo se ocupan de cambiar sus creencias sobre ustedes mismos, y luego de cambiar las creencias que los demás tienen sobre ustedes. Verán que hay creencias en conflicto dentro de ustedes y tienen que ser conscientes de ellas. Por ejemplo, quizá crean que quieren comprender la naturaleza de su ser interior y se digan que desean recordar los sueños, pero al mismo tiempo alberguen una creencia sobre la naturaleza indigna del ser, y teman recordar los sueños por lo que pudieran hallar en ellos.

En tal caso, de nada sirve lamentarse de la situación y decir: «Quiero comprenderme a mí mismo, pero tengo miedo de que no me guste lo que encuentre». Deben cambiar sus creencias. Deben dejar de creer que el ser interior sólo guarda infames emociones reprimidas. De hecho, contiene algunas emociones reprimidas, pero también contiene una gran intuición y conocimiento, y las respuestas a todas sus preguntas.

Presten atención cuando conversan con amigos. Verán cómo se refuerzan mutuamente las creencias, y cómo su imaginación sigue a menudo la misma dirección. Es muy fácil verlo cuando se es consciente de ello.

La mayoría de la gente de esta sociedad conoce la antigua sugestión: «Cada día mejoro un poco en todos los aspectos».[7] Se trata

7 Seth se refiere a la famosa autosugestión del francés Émile Coué, un pionero en el estudio de la sugestión que escribió un libro sobre el tema en los años veinte. Sus ideas tuvieron una buena acogida en

de una sugerencia excelente, dada por el ser consciente a otras partes del ser. Pero los resultados de semejante sugerencia también dependen de las creencias conscientes.

Anteriormente recurrí al ejemplo de «Soy un padre responsable», como ejemplo de una creencia. Si para ustedes esto significa: «Vigilo con gran atención que mis hijos se cepillen los dientes, coman suficiente y se comporten adecuadamente», entonces entenderán la sugestión de «mejorar» a la luz de esa interpretación.

Si la creencia significa para ustedes que el amor hacia sus hijos se expresa mejor de ese modo, si creen que les resulta embarazoso expresar el afecto directamente, entonces la sugestión de «mejorar» sólo reforzará esa creencia.

De ese modo pueden volverse más competentes. Por ello es de vital importancia que examinen sus creencias y comprendan lo que significan para ustedes personalmente. Si, en el ejemplo que dábamos, advierten pronto su posición y empiezan a expresar directamente el amor a sus hijos, sin duda se sorprenderán y, aunque encantados, se sentirán confusos. Tardarán un tiempo en comprender sus reacciones; pero, así como la antigua realidad tenía una cohesión, también la tendrá la nueva.

Así pues, deben examinar y comprender sus creencias, darse cuenta de que conforman su experiencia, y cambiar conscientemente las que no tienen los efectos que quieren. En dicha revisión se harán conscientes de muchas creencias excelentes que les dan buen resultado. Examínenlas con atención. Observen cómo su imaginación y emociones la obedecieron. Si es posible, busquen en el pasado en qué momento les llegaron esas nuevas ideas y cómo cambiaron de forma beneficiosa su experiencia. Las ideas no sólo alteran el mundo constantemente: lo crean constantemente.

Nos estamos acercando al final del capítulo cuatro, pero ahora

Europa en aquella época, pero no así en Estados Unidos. De hecho, su gira de conferencias en este país resultó ser un fracaso debido a la reacción hostil de la prensa.

haremos un descanso y seguiremos en nuestra próxima sesión. Mis más cordiales saludos.

SESIÓN 623, 25 DE OCTUBRE DE 1972 - 21.45 MIÉRCOLES

Mientras Jane descansaba un poco antes de la cena, recibió las últimas tres palabras del título de este libro: Habla Seth III: La naturaleza de la realidad personal. *Véanse las notas al final del prólogo de Seth, que recibimos durante la sesión 609 del 10 de abril de 1972.*

Buenas noches. Pasaremos a comentar la relación existente entre el ser interior, sus creencias conscientes y su creación física más íntima: su imagen humana.

Fin del capítulo cuatro.

5. LA CONSTANTE CREACIÓN DEL CUERPO FÍSICO

Tal como se mencionó en el capítulo anterior, la mente consciente es un fragmento del ser interior, la parte que aflora a la superficie, por así decirlo, y que conoce la realidad física más o menos directamente.

Dado que ahora están orientados físicamente y se ocupan principalmente de la materialización corpórea de la realidad interna, la mente consciente posee toda la información necesaria para una vida diaria eficaz y su acceso es fácil. Aquella información que no se aplica directamente a lo que consideran su realidad física en un «momento» determinado no se retiene en la conciencia.

Pero, tan pronto como surge la necesidad de tales datos -ayuda, información o conocimiento-, acuden de inmediato a menos que sus creencias conscientes generen una barrera. En la vida física se necesita esta capacidad de la mente consciente de enfocarse con gran precisión y concentración. Gracias a esta capacidad selectiva pueden «sintonizar» con toda la gama particular de actividades físicas.

A su modo, los animales también poseen esta conciencia selectiva.

También ellos centran su atención en direcciones muy específicas, de modo que, del vasto campo general de percepción, captan los

estímulos que «reconocen» y los incorporan de una forma organizada.

Es la mente consciente de los animales, conectada con su cerebro físico, la que hace posible esa necesaria selección. Sin ella se produciría un efecto de «desenfoque» que convertiría la supervivencia física en algo imposible, y es por ello por lo que ciertos fragmentos del ser interior afloran a la superficie del ser.

Como en la vida la mente está conectada al cerebro y al organismo físico, se sintoniza automáticamente con la realidad corpórea y, hasta cierto punto, hace caso omiso de la información no física que existe en cualquier campo dado de percepción. Sencillamente, no la deja entrar dentro de sus percepciones organizadoras, es decir, no la toma en cuenta.

Repito que esto es bastante necesario. Hay cierta información y datos que no corresponden a la realidad física. Parte de ella es percibida por «entidades no físicas», quienes la organizan dentro de su sistema de realidad, donde sí que tiene significado, pero de eso no nos ocuparemos aquí.

Mientras están en un cuerpo físico, siempre se concentran en ciertos datos y excluyen otros. En otros tipos de realidad se puede hacer caso omiso del sistema físico y concentrarse en cambio en otros sistemas de existencia que no están reconocidos dentro de la suya.

En su vida actual, la mente consciente evalúa la realidad física, y tiene tras ella toda la energía, el poder y la capacidad del ser interior a su disposición. Puede acceder a cualquier información que necesite. Su labor es valorar esa realidad de forma eficiente utilizando ese enfoque tan preciso que mencionábamos. Por su naturaleza, la conciencia o la mente consciente nunca se ve abrumada por un exceso de detalles, por demasiada información, ya que el ser interior le envía sólo la información que pide o que cree necesaria. Así pues, en gran medida las creencias conscientes se ocupan de liberar este tipo de datos internos, o bien de inhibirlos.

La mente consciente se desarrolla y se expande. No es un objeto. Aprende mediante la experiencia y los efectos de su comportamiento.

El ser interior produce cualquier resultado que la mente consciente desea. Eso no significa que la mente consciente permanezca ociosa, ni que el ser interior aísle de sus propias fuentes. Puesto que la mente consciente es una parte del ser interior, está obviamente compuesta de la misma energía, la colma la misma vitalidad, y la revitalizan las profundas fuentes de creatividad de donde surge todo ser.

Deben comprender que la mente no está aislada del ser interior. Éste conserva el cuerpo físico vivo incluso mientras le da forma. La milagrosa traducción constante de espíritu en carne se lleva a cabo con una energía inagotable por parte de esos fragmentos internos del ser, pero el ser interior confía a la mente consciente la valoración del estado y la realidad del cuerpo, y da forma a la imagen del cuerpo en consonancia con las creencias conscientes de la mente.

Así pues -repito-, dan forma a su realidad mediante sus creencias, y su producción más íntima es su cuerpo físico. Sus creencias acerca de él se convierten constantemente en datos internos. Para dar forma al cuerpo, organizan a nivel inconsciente los átomos y las moléculas que componen las células, pero el anteproyecto lo elaboran sus creencias conscientes. Para cambiar el cuerpo deben cambiar las creencias, incluso ante datos físicos o pruebas que están en desacuerdo.

Cada uno de ustedes tiene un cuerpo y una conciencia. Pueden poner en práctica estas ideas aplicándolas al cuerpo. Por ahora consideremos que, en términos generales, no van a crecer un metro y medio más si ya son adultos formados, ya que hay ciertas leyes físicas que deben acatar. Hablaremos de ello con más detalle posteriormente.

Pero sí que pueden parecer más altos, y afectar a los demás como si lo fueran, que habitualmente es lo que desean. Pero, con ciertas restricciones que veremos más adelante, pueden volverse saludables si son enfermizos, delgados si están gruesos, ganar peso si así lo quieren, o alterar su imagen física de forma bastante radical mediante el empleo de sus ideas y creencias.

Estas forman el anteproyecto en virtud del cual crean su cuerpo,

tanto si son conscientes de ello como si no. El cuerpo es una creación artística, formada y conservada constantemente de un modo inconsciente, pero totalmente en consonancia con sus creencias sobre qué y quiénes son.

Constantemente se hacen sugerencias sobre su cuerpo y su buena o mala salud. Así pues, piensan a menudo en su cuerpo, y envían al ser interior un aluvión de creencias e instrucciones que afectan a su imagen física.

Tal como ya mencioné anteriormente, los pensamientos poseen una realidad vital muy definida. Las creencias son pensamientos acerca de la naturaleza de su realidad, reforzados por la imaginación y la emoción.

Ahora bien, los pensamientos en general poseen una realidad electromagnética y, lo sepan o no, también tienen un valor de sonido interno.

Conocen la importancia del sonido exterior. Se utiliza como método de comunicación, pero también es una consecuencia de muchos otros sucesos, y afecta el entorno físico. Lo mismo puede decirse sobre lo que llamaré el sonido interno, el sonido de sus pensamientos dentro de la cabeza. No me refiero aquí a ruidos corporales, a pesar de que a menudo también son ajenos a ellos.

Los sonidos internos tienen un efecto en el cuerpo aún mayor que los exteriores, ya que afectan a los átomos y moléculas que componen las células. En muchos aspectos, sería cierto afirmar que hablan mediante el cuerpo, pero ese hablar es interior.

El mismo tipo de sonido construyó las pirámides, pero era un sonido que sus oídos físicos no podrían oír. Ese sonido interno da forma a su estructura ósea y su carne. El sonido está conectado con las palabras mentales que emplean al pensar, pero separado de ellas.

Pausa a las 11.05. En meses pasados, Seth dedicó algunas sesiones a explicar los significados y usos del sonido interno y externo. El material era nuevo para nosotros, e incluía información sobre el uso

que hicieron los egipcios del sonido «inaudible» que facilitó la construcción de las pirámides; según Seth, los romanos también utilizaron este sonido para erigir la enorme e impresionante ciudad de Heliópolis en Baal-bek, en lo que actualmente es el Líbano. Véase la continuación de estas notas al final de la sesión.

No importa en qué idioma se dirijan a ustedes mismos, por ejemplo. El sonido se forma en virtud de la intención, y -dicho en términos sencillos- la misma intención tiene el mismo efecto sonoro en el cuerpo, al margen de las palabras utilizadas.

Pero normalmente piensan en su propia lengua, y por tanto en la práctica las palabras y la intención se entremezclan. A efectos prácticos, ambas son una. Cuando dicen: «Estoy cansado», mentalmente no sólo se están dando mensajes silenciosos -y digo «mensajes» en vez de «mensaje» porque la afirmación general se descompone en distintas partes, ya que son muchas las partes del cuerpo que deben verse afectadas antes de que se sientan cansados-, sino que además el sonido interno de los mensajes afecta automáticamente al cuerpo justo de esta manera.

¿Qué deberían hacer, por tanto, si se sienten cansados? Esta es una valoración consciente de la realidad de su cuerpo en cierto momento. Como quieren cambiarla, no la refuerzan. En lugar de ello le dicen mentalmente al cuerpo que puede empezar a descansar y renovarse. Dan por sentada su valoración inicial, de modo que, sin necesidad de reafirmarla, sugieren que se ponga en práctica el remedio.

Si las condiciones lo permiten, pueden descansar físicamente tumbándose o efectuando los ajustes que les parezcan apropiados. Si esto no es posible, les pueden beneficiar la sugerencia de que el cuerpo puede renovarse solo. Si, en cambio, se dicen una y otra vez que están cansados, el estado de cansancio se refuerza.

El valor del sonido interno de la sugerencia contraria empieza automáticamente a renovar el cuerpo. Actualmente está de moda hablar de la contaminación sonora, pero otro tanto ocurre con el sonido

interno, en especial cuando los pensamientos internos se contradicen entre sí y son confusos y azarosos, pues en ese caso se le dan al cuerpo instrucciones diversas y contradictorias.

Como saben, el entorno interno del cuerpo cambia constantemente, y son ustedes quienes lo cambian. El cambio es muy necesario, y por lo general se mantiene el equilibrio del cuerpo. Pero las instrucciones que le dan no siempre son claras o favorables, y sus creencias determinan en gran medida el tipo de información que envían a ese entorno.

El ser interior siempre trata de mantener el equilibrio y la salud del cuerpo, pero muchas veces sus creencias le impiden acudir en su ayuda con tan sólo la mitad de la energía a su disposición. A menudo sólo abren las puertas de esta gran energía cuando están en graves problemas, cuando se les hace evidente que sus anteriores creencias y conducta no han funcionado.

Tienen a su disposición los medios para asegurar su salud. Mi amigo Joseph *(tal como Seth me llama)* sacó a colación antes de la sesión una cuestión que tiene que ver con ello. Quería saber por qué tantas personas en este país llevan gafas. Se preguntaba si una persona que no hubiera visto nunca unas gafas y de repente conociera su existencia, desarrollaría la necesidad de utilizarlas; ¡sí, la desarrollaría! A muchas personas se les receta un par de gafas para corregir un trastorno ocular a una edad muy temprana. Por sí solos, en muchos casos, los ojos se corregirían solos. Las gafas pueden impedir dicha autocorrección al proporcionar una muleta que debilita aún más los músculos del ojo, por ejemplo, y refuerza ese estado. Si creen que sólo las gafas corregirán una visión deficitaria, así será.

En vez de ello deberían descubrir la razón de la creencia que se esconde tras el mal funcionamiento físico, en cuyo caso el problema ocular desaparecería automáticamente. Ahora bien, para la mayoría de personas es más fácil utilizar las gafas.

Nos estamos adentrando en el campo de la profesión médica, y es demasiado tarde para ello... Ahora Ruburt debería seguir con las

sesiones de relajación cuando tengan lugar, e intentar conservar ese estado mental en condiciones normales. Les deseo unas muy buenas noches.

Dile a Ruburt que mi energía siempre ha estado a su disposición. Puede utilizarla libre y completamente. No negará mi existencia ni hará caso omiso de ella. Está disponible a todas horas, y es tanto suya como mía por derecho. Pertenece a todos los seres por derecho. Simplemente se manifiesta de muchas maneras en muchos momentos. Y buenas noches.

Nota a los apuntes de las 11.05 sobre el sonido. Las sesiones anteriores que se mencionan contenían mucha información acerca del significado interno del sonido y el uso y desarrollo que Jane hace del material Sumari (una vez más, remito al lector a su Introducción). Tal como Seth nos explicó, «los Sumari impiden efectivamente la traducción automática de la experiencia interna en estereotipos verbales cotidianos». Una de sus utilidades será la de enseñar a Jane a liberar sus conocimientos internos lo suficiente para poder traducir manuscritos de Los que hablan *[los Oradores] sin tergiversarlos.*

Al igual que con los Sumari, esperamos que de vez en cuando se incluyan en este libro referencias a Los que hablan. *Desde el punto de vista de la reencarnación,* Los que hablan *son personalidades que enseñan a lo largo de los siglos. Seth habló de ello en el capítulo 9 de* Habla Seth II,[8] *«Los que hablan».*

Irónicamente, muchos de los «manuscritos» más antiguos de Los

8 *Habla Seth II,* Ediciones Luciérnaga, 1999, pág. 155 y ss.

que hablan *son totalmente orales. No se escribieron debido a las creencias de esas épocas.*

SESIÓN 624, 30 DE OCTUBRE DE 1972 - 21.45 LUNES

Buenas noches. Continuaremos el dictado.

Para tener salud, deben creer en la salud. Un buen médico es alguien que cambia creencias, que sustituye una idea de enfermedad por una de salud. Sean cuales sean los métodos o fármacos que emplee, no serán eficaces a menos que tenga lugar este cambio de creencia.

Por desgracia, cuando el hombre se convirtió en etiquetador, también trazó mapas de gran complejidad, por así decirlo, al clasificar varias enfermedades con más precisión que nunca. Estudió el tejido inerte para descubrir la naturaleza de la enfermedad que le había arrebatado la vida. Los médicos empezaron a pensar en los hombres como portadores de enfermedades que, en cierta manera, ellos mismos [los médicos] habían creado mediante ciertos procedimientos médicos nuevos.

Los antiguos chamanes y curanderos trataban al paciente más directamente, y comprendían la naturaleza de las creencias y la suprema importancia de la sugestión. Muchas de sus técnicas se basaban en el impacto psicológico, que permitía «lavar el cerebro» eficientemente al paciente y librarlo de la enfermedad que creía tener.

La profesión médica actual se ve tristemente obstaculizada por sus propias creencias. A menudo funciona como un marco en el cual la mala salud y la enfermedad no sólo se aceptan como algo normal, sino que se fortalecen los conceptos que subyacen. Aquí encontramos de nuevo, como en el psicoanálisis, un juego del escondite en el cual participan tanto el médico como el paciente.

Naturalmente, ambos creen que se necesitan. Tras esta creencia se encuentra la pauta psíquica de creencias según la cual el paciente suele atribuir al médico los poderes del conocimiento y la sabiduría que

sus creencias le han enseñado que él no posee. Aun sabiendo que no es así, el paciente sigue queriendo considerar al médico como un ser omnipotente.

El médico, por su parte, suele proyectar sobre el paciente sus propios sentimientos de impotencia contra los que combate. Luego el paciente trata de satisfacer al médico, y en el mejor de los casos se limita a cambiar de un grupo de síntomas a otro. Con mucha frecuencia, el médico comparte la inamovible creencia del paciente sobre la precariedad de la salud y la enfermedad.

No sólo eso, sino que la profesión médica suele proporcionar prototipos de enfermedad, y el paciente muy a menudo se los «prueba» para ver cómo le sientan. Esto no quiere decir que la profesión médica no sea muchas veces de gran ayuda y provecho, sino que buena parte de su influencia positiva se ve obstaculizada por el sistema de valores en que se mueve.

Dado que se tiene a los médicos en gran consideración, se presta particular atención a sus sugerencias. El estado emocional del paciente es tal que éste acepta fácilmente las afirmaciones efectuadas en tales circunstancias sin analizarlas de manera crítica.

La denominación y el etiquetado de «enfermedades» es una práctica dañina que niega en gran medida la movilidad innata de la psique encarnada y su capacidad de cambiar constantemente. Les dicen que tienen «algo». De repente, «algo» les ha atacado, quizás ha afectado a sus órganos más íntimos, y normalmente se dicen que sus emociones o creencias o sistema de valores no tienen nada que ver con las desgraciadas circunstancias en que se encuentran.

El paciente, por tanto, se siente a menudo indefenso y a merced de cualquier virus merodeador que pudiera presentársele. Pero la verdad es que eligen incluso el tipo de enfermedad que sufren, según la naturaleza de sus creencias. Son inmunes a la enfermedad mientras crean que lo son.

Éstas son afirmaciones de orden práctico. Su cuerpo tiene una conciencia corporal llena de energía y vitalidad, y corrige

automáticamente cualquier desequilibrio; pero sus creencias conscientes también afectan a esta conciencia corporal. Sus músculos creen lo que les dicen sobre ellos mismos. Y otro tanto ocurre con cualquier otra parte del cuerpo físico.

Si creen que sólo los médicos pueden curarlos, mejor será que acudan a ellos porque, en el marco de sus creencias, ellos son los únicos que pueden ayudarlos. Pero ese marco en sí mismo es limitador; y repito que, aunque se curen de algo, lo sustituirán por otra cosa mientras sus creencias les hagan tener problemas físicos.

Pues bien, lo mismo se aplica a lo que normalmente se llama sanación espiritual. Si se curan mediante el uso concentrado de la energía psíquica por parte de uno de esos sanadores, simplemente cambiarán esos síntomas por otros a menos que cambien sus creencias iniciales. Pero a veces un sanador o un médico son tan eficaces a la hora de curar una enfermedad, que indirectamente les muestran que la energía curativa siempre ha estado en su interior, y esta comprensión puede llevarles a cambiar por completo sus creencias sobre la salud.

En tal caso comprenderán que su enfermedad anterior se vio provocada por su creencia. Si sufren cualquier problema físico, concéntrense en las partes sanas de su cuerpo y en las funciones que marchan bien. En las zonas sanas, sus creencias son benéficas.

Tal como mencioné en la última sesión, los sonidos internos son extremadamente importantes. Cada uno de los átomos y moléculas que componen su cuerpo tiene su propia realidad en valores de sonido que no oyen físicamente. Así pues, cada órgano del cuerpo posee también su propio y único valor de sonido. Cuando hay algo que no marcha bien, los sonidos internos son disonantes.

Los sonidos inarmónicos se han convertido en parte de esa área del cuerpo como resultado del sonido interno de sus propias creencias-pensamiento. Por ello es de vital importancia que no refuercen estos sonidos internos repitiéndose las mismas sugerencias negativas. Las sugestiones verbales se traducen a sonido interno, y éste atraviesa su

cuerpo más o menos de la misma forma en que lo hacen algunos tipos

de luz.

Pues bien, como criaturas físicas que son, sus percepciones deben estar en gran medida orientadas físicamente, aun cuando su cuerpo exista en otras formas distintas de las que normalmente suponen.

Perciben los cuerpos como objetos, con volumen, compuestos de huesos y carne, pero también tienen «estructuras» de sonido, luz y propiedades electromagnéticas que no perciben. Todo ello está conectado con la imagen física que conocen. Cualquier discapacidad física se mostrará primero en estas otras «estructuras».

El sonido, la luz y las pautas electromagnéticas proporcionan vigor y vitalidad a la forma física que conocen. Son más móviles que el cuerpo físico, y más susceptibles a las pautas cambiantes de su pensamiento y sus emociones.

Les he dicho que los pensamientos se traducen en sonido interno, pero a la vez siempre intentan materializarse. Como tales, son imágenes incipientes, recolectores de energía que elaboran su propia forma embrionaria hasta que ésta se traduce físicamente de un modo u otro.

Las imágenes mentales, por tanto, son extremadamente poderosas, ya que combinan el sonido interno y sus efectos con una clara imagen mental que busca la forma física. La imaginación añade una fuerza motivadora y propulsora a estas imágenes, de modo que muchas de sus creencias las contemplan internamente de un modo visual pues tienen imágenes mentales asociadas a ellas.

Una de estas imágenes puede representar una creencia en particular o varías de ellas. Cuando repasen sus creencias, descubrirán que algunas de estas imágenes les vienen a la cabeza. Obsérvenlas como harían con un cuadro de creación propia. Si no les gusta lo que ven, cambien conscientemente el cuadro en su mente.

Estas imágenes son interiores, pero, al ser una parte muy arraigada de sus creencias, también las verán exteriorizadas en su experiencia.

Pongamos un ejemplo sencillo. Les duele un dedo del pie. De vez

en cuando lo ven claramente en la mente. Quizás adviertan que observan el dedo con más frecuencia de lo habitual, y quizá también distingan entre las personas con que se encuentran a todas aquellas que no caminan bien. Normalmente estas personas les pasarían inadvertidas, pero de repente el mundo parece estar lleno de dedos

que duelen.

Así pues, se trata de resolver una creencia que ya se ha hecho física. Pero, si continúan concentrados de esa forma en el dedo, o bien éste no se cura o desemboca en una molestia más grave. Detrás de todo ello, naturalmente, está la creencia que causó el problema; pero, una vez que han producido un grupo de síntomas, deben tener mucho cuidado en no empezar a contemplar el campo de su realidad desde esa posición, pues con ello añaden imágenes internas y externas que refuerzan dicho estado.

Hay una luz que no ven con ojos físicos y un sonido que no oyen con los oídos, y ambos se unen para formar mentalmente la imagen física que conocen. Así pues, deben trabajar desde el interior hacia afuera. Sus creencias son una paleta de colores, recurriendo de nuevo a la analogía del pintor.

Sus pensamientos trazan el esquema general de la realidad que experimentan físicamente. Sus emociones llenan esas pautas con luz. Su imaginación las forja y las une.

El sonido de sus pensamientos internos es el medio que en realidad emplean. Esto es mucho más que una analogía, ya que en términos sencillos explica claramente el modo en que los pensamientos conforman la realidad. Cuando estén tranquilos, la palabra «O-O-O-O-O-M-M-M-M-M», pronunciada lentamente, mentalmente o en voz alta, será beneficiosa para tonificar su estado físico general. Los sonidos contienen en su interior un impulso innato hacia la energía y el bienestar, tal como explicaré en breve.

Seguiremos en nuestra próxima sesión.

SESIÓN 625, 1 DE NOVIEMBRE DE 1972 - 21.03 MIÉRCOLES

Buenas noches.

El cuerpo reacciona no tanto al sonido físico como a los sonidos interiores a los que se traducen los sonidos físicos. Como

mencionamos en las dos últimas sesiones, también reacciona a los sonidos que no tienen equivalente físico.

Dentro de la estructura de los cromosomas hay ciertas propiedades que deben ser activadas por medio de sonidos internos específicos. Si dicha activación no tiene lugar, los «atributos» latentes dentro de los cromosomas permanecen en ese estado.

Existen cadenas de influencia que están compuestas en realidad de valores de sonido interno y que por así decirlo, conforman el complicado entretejido de los genes y los cromosomas.

Desarrollo el tema lentamente para explicarlo lo más sencillamente posible.

Estos valores de sonido están literalmente entretejidos en un entramado electromagnético. Los sonidos se van entretejiendo y contribuyen a formar este entramado. La actividad de las células dentro del cuerpo también provoca lo que llamarían diminutas explosiones de sonido interior. Los modelos electromagnéticos y los sonidos internos se ven afectados por ciertas clases de luz. Todo ello junto conforma el prototipo a partir del cual se forma el cuerpo físico.

Pues bien, cuando crean una imagen mental en la mente ésta está compuesta de las mismas propiedades que acabo de mencionar. Una imagen mental es también un modelo de sonido interno con propiedades electromagnéticas teñidas por valores de luz. En cierto sentido, y de forma muy real, la imagen mental *es* materia incipiente; y cualquier estructura así compuesta, como una combinación de sonido electromagnético y valores de luz, trata automáticamente de reproducirse en la existencia física, es decir, de materializarse. Hay una clara relación entre la naturaleza de estas imágenes y la forma en que su cuerpo está compuesto.

Los electrones, los átomos y las moléculas[9] poseen todos ellos su

9 Los electrones son partículas de carga negativa que dan vueltas alrededor de un núcleo en el cual existe un número igual de cargas positivas; juntas componen un átomo; los grupos de átomos se combinan para formar moléculas.

sonido interior y valores de luz independientes. Cuando un mensaje salta de una terminación nerviosa a otra, se produce un sonido definido.[10] Es muy difícil explicar parte de este proceso, pero existe una luz «invisible» e inaudible que afecta al cuerpo y contribuye a formar el patrón del cual éste surge constantemente.

El cuerpo se va creando continuamente durante su vida actual, tal como la entienden. No es un mecanismo que, una vez creado, se abandona a su suerte. Contrariamente a lo que afirman muchas escuelas de pensamiento, no se les dio cierta cantidad de «energía vital» al nacer que van agotando mientras avanza su vida.

Los átomos y las moléculas mueren, literalmente, y se sustituyen continuamente. Son creados físicamente a cada instante. El cuerpo reacciona a los sonidos exteriores y a los estímulos que le llegan de los sentidos físicos. Estos patrones de reacción se pueden observar con claridad, y en su presente constituyen la única parte observable de interacciones mucho mayores que también tienen lugar.

Los átomos y moléculas que componen sus células y su carne, por ejemplo, no reaccionan a los sonidos físicos que escuchan o a las pautas de luz que sus ojos físicos perciben. En momentos de peligro el cuerpo debe ser capaz de moverse con rapidez. El sistema hormonal tiene que reaccionar con gran celeridad, a veces cambiando por completo el equilibrio existente el instante anterior. Los músculos deben ponerse inmediatamente en alerta, y el cuerpo entero tiene que ser lo suficientemente flexible para responder como un todo, lo cual incluye a cada órgano que lo compone y sus más diminutas partes.

Digamos que están cruzando una calle, y de pronto un coche se precipita hacia ustedes. Obviamente, las células que componen los intestinos, el corazón, los músculos no ven el coche como lo hacen «ustedes». Aun así todo el sistema debe activarse al instante, y los datos que «ustedes» perciben deben traducirse de tal modo que

10 En el capítulo 8 del tomo II de *Habla Seth,* Seth explica: «Las estructuras moleculares envían sus propios mensajes y, a menos que estén sintonizados para percibirlos, pueden interpretarse como ruidos sin importancia»

estimulen cada rincón del cuerpo.

Esto se logra convirtiendo los estímulos exteriores en interiores. Lo único que los científicos o los médicos conocen hasta ahora son los portadores físicos de los datos. Desconocen las grandes interacciones, y no han entendido la verdadera historia de la decodificación de estos mensajes.

Los nervios están compuestos por la misma clase de estructuras interiores que mencioné al comienzo de este capítulo, y se generan a partir de ellas. Aquí se traducen los datos exteriores a datos internos, es decir, se convierten en sonido interno, luz y patrones electromagnéticos, tal como mencionamos anteriormente.

De este modo la información se hace utilizable para los átomos y moléculas que componen las células. El lapso de tiempo físico que tiene lugar entre la llegada de un mensaje y la recepción por parte del destinatario no ocurre en estos otros niveles: el «mensaje interior» llega a su destino antes que el físico.

Cuando el organismo responde, las pautas internas ya han reaccionado, ya que esto debe preceder a cualquier respuesta física a los estímulos. Por tanto, el patrón corporal invisible -compuesto de luz interior, sonido y propiedades electromagnéticas- reacciona primero e inicia la respuesta física posterior.

Los estímulos exteriores siempre se traducen de este modo. El lapso observado por los científicos es por supuesto físico, provocado por el «tiempo» que el mensaje tarda en saltar de una terminación nerviosa a otra.[11] La traducción interna, en cambio, es simultánea.

Ahora regresemos mentalmente a la situación del inminente accidente. Ese suceso con el coche, su conductor y su precaria situación existe como una estructura aparte de la que ven físicamente, pues también existe del modo mencionado anteriormente, es decir, como una realidad compuesta de luz invisible, sonido inaudible y

11 Seth se refiere aquí a la forma en que el impulso nervioso pasa de una neurona, o célula nerviosa, a la otra mientras atraviesa el sistema nervioso del cuerpo. El salto entre dos neuronas se denomina sinapsis.

pautas electromagnéticas.

Conscientemente reaccionan a los datos físicos -el ruido, el chirriar de los frenos quizá, la impresión de ver el coche tan cerca-, pero son los sentidos internos los que reconocen instantáneamente toda la realidad interna de esa escena o suceso. Dichos sentidos internos responden a las pautas interiores que he comentado. Los datos físicos se transmiten a lo largo de los nervios con los lapsos de tiempo necesarios, que representan el fin temporal del amplio espectro de percepción.

Como son criaturas de carne y hueso, los aspectos interiores de la percepción deben tener su equivalente físico. Pero la conciencia material y la correspondiente respuesta corporal serían imposibles si no fuera por estas redes internas.

Ahora bien, antes de que vean algo físicamente, lo hacen a través de estos senderos internos. La percepción interior activa la exterior. Cuando experimentan un movimiento o actividad físicos, un suceso o fenómeno, se hacen conscientes del final de una larga «serie» de percepciones interiores. Lo que digo es que todos los sucesos exteriores, incluyendo su propio cuerpo y su interior, todos los objetos, todas las materializaciones físicas, son las estructuras externas de otras internas que están compuestas de sonido interior y luz invisible, entretejidos en entramados electromagnéticos.

Por debajo de la percepción temporal, cada objeto y suceso existe de este modo, en patrones que interactúan entre sí. A nivel físico, parecen separados de todo lo que no sean ustedes. Esto no es así, pero en su existencia cotidiana parece serlo, y es un supuesto que normalmente dan por sentado.

En el nivel interior del que he estado hablando, todos los sucesos y objetos están conectados. Un movimiento o cambio en uno de ellos afecta a los demás. Ustedes reconocen parte de esta alteración y responden físicamente, como en el ejemplo del inminente accidente. Pero, sean o no conscientes de dicha actividad, ésta cambia el entorno interior de su cuerpo a través de estos senderos internos.

Sus propios pensamientos y creencias, al poseer el mismo tipo de realidad interna, transforman también el entorno interior de los demás. El casi accidente del ejemplo era un suceso físico, pero en un inicio fue un suceso mental. Existió primero en esta realidad atemporal, antes de que se materializara, la percibieran y reaccionaran físicamente.

El suceso fue impulsado desde la realidad interna a la externa mediante las creencias, la emoción y la imaginación. Como no pueden ver estas cualidades, no les parecen tan reales como puede serlo, digamos, un objeto. Físicamente sólo pueden ver los resultados de una emoción, por ejemplo. No pueden sostenerla en las manos como pueden hacerlo con una piedra.

Las ideas representan su intención psíquica, y generan emoción e imaginación. Éstas activan las pautas interiores. Son la fuerza motriz de la acción, los medios por lo que se exteriorizan todos los sucesos interiores. Son energía que toma forma según pautas de realidad interior y exterior. Son parte de la fuerza creativa de donde nacen todas las realidades. De nuevo nos vemos en dificultades para explicarlo porque hay pocos equivalentes verbales para lo que trato de decir.

La imaginación y las emociones son las formas de energía más poderosas que poseen como criaturas físicas. Cualquier emoción fuerte lleva consigo mucha más energía que la necesaria, por ejemplo, para enviar un cohete a la luna.

En vez de impulsar un cohete físico, las emociones envían pensamientos al mundo «objetivo» desde esta realidad interior, para lo cual atraviesan la barrera entre lo no físico y lo físico: toda una proeza, que se repite constantemente.

«Es un enfoque interno realmente extraño -comentó Jane-. Se produce una especie de sensación muy satisfactoria al hacerlo, como si estuviera arrancando información de la naturaleza secreta de las cosas. No puedo decir dónde ir o qué hacer. Después de todo este tiempo, aún me asombra que [este libro] salga acabado.»

Como complemento de la mención de Seth sobre los sentidos internos durante su último dictado, quiero recordar que hasta ahora ha

revelado nueve de ellos, que se mencionan en el capítulo 19 del Material de Seth. *Hay más en el tintero.*

SESIÓN 626, 8 DE NOVIEMBRE DE 1972 - 21.06 MIÉRCOLES

Ayer, Jane y yo leímos el artículo de portada de la revista Time *con fecha 13 de noviembre de 1972, basado en Richard Bach y su libro,* Juan Salvador Gaviota. *Nos alegramos mucho por Dick. El artículo también incluía información sobre el material de Seth (véase la sesión 618 en el capítulo 3, sobre el encuentro de Seth con Dick y su editora, Eleanor Friede).*

No es necesario adentrarse en fechas y detalles en este momento; pero, varios días antes de saber que la publicación del artículo de Bach se retrasaría de la fecha originalmente prevista en octubre, Jane tuvo un vívido sueño que le facilitaba esa información literalmente. Le escribió a Dick sobre ello y se lo comentó a otras personas. Su sueño fue también muy preciso respecto a la portada de la revista: un montaje en el que aparecería «un pájaro que era de algún modo una parte de la cabeza, o el rostro, de un hombre», tal como ella lo describió. En efecto, la cubierta de Time *mostraba una gaviota superpuesta a la cabeza de Dick Bach, tapándola parcialmente.*

Buenas noches.

Las creencias de la mente consciente dirigen el cuerpo físico vivo, tanto sus actividades como su estado. El cuerpo, tal como se explica en este capítulo, posee equivalentes «invisibles» constituidos por las propiedades electromagnéticas y las cualidades de sonido y luz internos.

Estas estructuras invisibles preceden al surgimiento del cuerpo físico, y perduran después de la muerte de éste. La mente consciente dirige el estado del cuerpo en la vida, pero la idea o patrón mental del cuerpo existe antes de la conexión de la mente consciente con el

cerebro físico.

No es por casualidad que los genes y los cromosomas albergan toda la información codificada que se necesita. La información se graba en ellos desde el interior. La identidad existe antes que la forma. Cabría decir que la identidad, al existir completamente en otra dimensión, planta en la realidad física la semilla de la cual surgirá su propia existencia material.

Por tanto, el ser interior empieza por dar forma a la estructura corporal «invisible» que «posteriormente» surgirá en carne. Cuando se produce esta siembra mental, la mente consciente, tal como la conciben, no está conectada al cerebro pues éste aún no se ha formado en carne. Es la mente consciente la que conserva la idea del cuerpo y la hace física.

Así pues, la conciencia no depende de la percepción física, a pesar de que ésta sí que requiere una conciencia inmersa en una forma material. Mientras que la conciencia física es examinada cuidadosamente por el aparato corporal, normalmente no son conscientes de sus especies no corpóreas debido a ese proceso. Así pues, la estructura, propiedades y características generales del cuerpo existen antes de la formación de éste. Explicado en términos sencillos, eligen de antemano el tipo de cuerpo que habitarán e impresionarán. Quizás les parezca que no tienen ningún control consciente sobre el estado de su cuerpo en la vida tal como la conocen, y mucho menos antes del nacimiento. Se les ha enseñado que apenas hay relación entre el pensamiento y las actividades del cuerpo.

Un hombre que cree que tiene un problema de corazón acabará por afectar al funcionamiento de su sistema «involuntario» debido a su propia ansiedad, hasta que su corazón quede definitivamente lesionado si no modifica su creencia. La mente consciente dirige el llamado sistema involuntario del cuerpo, y no a la inversa. Ninguna idea penetra insidiosamente en la conciencia para afectar su sistema involuntario, a menos que esté en consonancia con sus creencias conscientes.

Repito que no se enfermarán si creen que son sanos, pero puede haber otras ideas que les hagan creer en la necesidad de una enfermedad.

No son conscientes de cómo el cuerpo realiza sus numerosas funciones involuntarias. La mente consciente no podría procesar todos esos datos, pero esas funciones reflejan perfectamente sus ideas y creencias albergadas conscientemente.

Tal como mencioné *(en la sesión 614, en el capítulo 2),* la mente consciente no está separada del ser interior ni de las profundas fuentes internas de conocimiento que están a su disposición. La mente consciente no es un hecho en sí, sino que está constituida por diversos fragmentos del ser interior que «afloran a la superficie» en un momento determinado.

Dentro del marco básico del cuerpo elegido antes del nacimiento físico (por razones que trataré más adelante), el individuo goza de plena libertad para crear una forma que funcione y sea perfectamente sana. La forma es, no obstante, un espejo de las creencias, y materializa fielmente en la carne las ideas que albergue la mente consciente.

Ésa es una de las funciones primarias del cuerpo. Así pues, un cuerpo enfermo lleva a cabo esa función, a su manera, al igual que lo hace uno sano. Es su sistema de retroalimentación más íntimo, ya que cambia con su pensamiento y experiencia, y muestra en la carne el equivalente físico de su pensamiento. De modo que es inútil enfadarse ante un síntoma o burlarse del estado del cuerpo, ya que éste no es más que una réplica corpórea del pensamiento, tal como es su función.

Su entorno y su experiencia en el mundo físico también les proporcionan el mismo tipo de retroalimentación. Por ello es tan inútil enfadarse con el entorno o con la experiencia como burlarse del cuerpo.

Cuando se presentan ideas como éstas, suele pensarse que el resultado ideal, tal como lo entienden, sería la perfección, «el cielo en la tierra», un estado en el que todo el mundo estuviera sano y fuera

rico y sabio.

Están en una existencia física y utilizan el cuerpo como medio de aprendizaje y de expresión. Cada uno de ustedes es único. Muchos de ustedes, por sus propias razones, siguen un curso que no implica un desarrollo uniforme de facultades, un cuadro equilibrado general, sino que eligen expresar y experimentar con ciertas cualidades excluyendo otras. Semejante rumbo no ofrece, en la realidad física, nada parecido a un cuadro equilibrado de perfección.

Más adelante en el libro comentaremos otros tipos de existencia en la que también están implicados; y, hasta cierto punto, éstas afectan sus intenciones y propósitos en la vida física que conocen.

Si ninguna de sus creencias se materializase, ni siquiera las «benéficas», nunca comprenderían del todo a un nivel físico que sus ideas crean la realidad. Si sólo se materializaran sus creencias «positivas», nunca entenderían claramente el poder del pensamiento, porque no experimentarían completamente sus resultados físicos.

La mente consciente existe antes de la vida material y después de ella. En la existencia corpórea está entrelazada con el cerebro, y durante la vida física sus percepciones terrenales -su enfoque preciso y continuo en su particular sistema de espacio y tiempo- dependen de esa sutil alianza.

Así pues, antes del nacimiento físico crean un concepto mental del cuerpo que tendrán. Dicha imagen se impresiona en la materia cuando se sintonizan con una dimensión específica de la realidad. Dan forma a una estructura física que existirá en esa área intensamente concentrada, estará dotada de validez y realidad, y adquirirá vida dentro de esas «frecuencias».

Pues bien, es entonces cuando tiene lugar la aparente división del ser, ya que en la vida física la mente consciente debe estar conectada con el cerebro, y en lo que respecta al tiempo este órgano debe crecer y desarrollarse. De este modo, no toda la conciencia puede ser físicamente consciente. La parte que debe «esperar» al desarrollo del

cerebro es la que denominan «la mente consciente».

Las otras partes pueden ser llamadas el ser interior. Ahora bien, este ser interior no puede expresarse plenamente ni siquiera mediante su conexión con el cerebro, ya que éste debe examinar las percepciones a través del aparato físico.

El cerebro, con sus conexiones corporales, debe tratar con los lapsos de tiempo que requiere la percepción sensitiva. Para que pudiera ser consciente del funcionamiento interior del cuerpo tendría que tratar con secuencias temporales que ofrecerían a la conciencia, sintonizada físicamente, unas deducciones y cálculos «matemáticos» demasiado numerosos para poder abarcarlos. Por ejemplo, tendría que seguir conscientemente la trayectoria de todos los músculos, nervios, órganos, células y átomos, y manipular a la vez el cuerpo en el espacio y el tiempo.

Por tanto, se produce una división aparente, de modo que una parte de la mente consciente invisible queda conectada al cerebro físico, y la otra no. Esta última conforma lo que conciben como el sistema involuntario del cuerpo.

Repito que es importante que sean conscientes de la primera reacción no física a los estímulos que desata todas las reacciones físicas. Hay una interacción y una comunicación constantes entre las áreas de conciencia que están conectadas al cerebro y las que no lo están. Los propósitos «más profundos» de la conciencia «circulan», y algunas veces surgen a la conciencia que está unida al cerebro. Cuando esa información procedente de las fuentes más profundas del ser alcanza las áreas conectadas al cerebro, se la interpreta según las creencias del área del ser más enfocada en lo físico.

Hasta cierto punto, esta información interna se ve afectada por las creencias actuales de esa parte del ser que está más directamente conectada con el mundo físico. No obstante, el ser interior examina constantemente esas creencias.

6. EL CUERPO DE LAS CREENCIAS, Y LAS ESTRUCTURAS DE PODER DE LAS CREENCIAS

SESIÓN 627, 13 DE NOVIEMBRE DE 1972 - 21.21 LUNES

En estos últimos días, Jane ha recibido una serie de llamadas telefónicas -así como también cartas- de personas de todo el país, pidiéndole ayuda a ella o a Seth. Algunos de sus problemas son muy graves, y en ocasiones sobrepasan cualquier terapia razonable [no digamos ya rápida] que Jane, Seth o yo podamos ofrecer. Debido a nuestras reacciones compasivas, Jane y yo a menudo acabamos sintiéndonos frustrados; por otra parte, ayudar a unas pocas personas -y no con la profundidad necesaria- significa que no tendríamos tiempo para el resto. Apropósito de los esfuerzos de Jane por ayudar personalmente en lo que pueda, recibió una visita hace poco que mostraba indicios de una personalidad secundaria...

Mientras esperábamos la sesión esta noche, Jane dijo que había dos canales de Seth abiertos: Seth podía hablar de las personas que buscaban su ayuda, o seguir con el dictado del libro. Eligió continuar con el libro, y dijo que eso ayudará a muchas más personas de las que ella podría ayudar individualmente.

Buenas noches.

Literalmente, viven en el cuerpo de sus creencias. Perciben mediante el cuerpo de sus creencias. Sus creencias pueden incrementar su visión o disminuirla. Pueden incrementar o disminuir su capacidad auditiva, o cualquier función sensorial.

Si, por ejemplo, creen que después de cierto tiempo de vida la capacidad auditiva disminuye, así será. Empezarán a utilizar cada vez menos esa facultad, y a trasladar inconscientemente la atención a los otros sentidos para compensar esa deficiencia, de modo que contarán cada vez menos con el oído hasta que la función por sí misma se atrofie.

En este aspecto, la función es un hábito. Sencillamente, obedeciendo a su creencia olvidan cómo oír adecuadamente, y todos

los minúsculos procesos necesarios para oír se reprimen inconscientemente. Luego viene el deterioro físico real, de modo que éste no tiene lugar primero, sino después.

Lo mismo puede ocurrir en casi cualquier categoría física. Normalmente hay implicadas más de una creencia. Paralela a la creencia de que les fallará la visión, también pueden albergar la creencia antes mencionada de que el oído se debilitará, y estas dos ideas quizá se refuercen por una creencia de que la edad automáticamente les reduce como persona, les convierte en un individuo que ya no puede relacionarse en el entramado cotidiano de su entorno. La creencia, como saben, trabajaría para asegurar la materialización de ese estado. Por otro lado, quizá crean que la sabiduría aumenta con la edad, que la comprensión de uno mismo conlleva una tranquilidad mental anteriormente desconocida, que una mente aguda es en realidad mucho más capaz de evaluar el entorno, y que los sentidos físicos son mucho más sensibles a todos los estímulos. Y, por tanto, todas estas condiciones se darán físicamente en su experiencia. Obedeciendo a sus creencias, el cuerpo continuará sano.

Deben comprender, repito, que las ideas y pensamientos no existen como fantasmas o sombras sin sustancia. Son realidades electromagnéticas traducidas por el sistema nervioso a la materia de su carne y de su experiencia.

La mente consciente tiene por función valorar y evaluar la realidad física, y ayudarles a trazar su curso en el universo físico del que forman parte en la actualidad. Las otras partes del ser que mencionábamos *(en la última sesión, por ejemplo)* confían en que lo harán, y concentran toda la energía, que tienen a su disposición, para producir los resultados que la mente consciente pide.

Su poder efectivo de acción sigue las directrices de sus creencias. Creer en su debilidad es negarse el poder de la acción. Aceptar sin espíritu crítico todas las creencias que les llegan, en el mejor de los casos, es abrirse a un aluvión de datos en conflicto, en los que se desdibujan las líneas definidas de acción y poder. De este modo, se

envían demandas y valoraciones contradictorias al ser interior, el cual utilizará diversos métodos para tratar de decirles que algo anda mal. Las creencias de naturaleza similar se atraerán, ya que están obligados

a buscar una coherencia en su conducta y experiencia.

Deben aprender a tratar directamente con sus creencias, o de lo contrario se verán forzados a hacerlo indirectamente, ya que, sin saberlo, reaccionarán a ellas en su experiencia física. Cuando despotrican contra un entorno, situación o estado negativos, básicamente no están actuando independientemente, sino reaccionando casi ciegamente. Reaccionan a sucesos que parecen sucederles, y siempre como respuesta a una situación.

Para actuar de forma independiente deben empezar por iniciar la acción que quieren que ocurra físicamente, creándola en su propio ser.

Esto se consigue mediante la combinación de creencia, emoción e imaginación, de modo que conforman una imagen mental del resultado físico deseado. Por supuesto, en un principio el resultado deseado no es físico (de ser así, no necesitarían crearlo), así que de nada sirve decir que su experiencia física parece contradecir lo que tratan de hacer.

Dada la realidad electromagnética de las ideas y creencias, una interacción constante entre creencias claramente contradictorias puede provocar grandes obstrucciones que impidan el flujo de energía interna hacia afuera. En ocasiones puede producirse una polarización, y dar la impresión de que las creencias no asimiladas, las ideas no examinadas, adoptan vida propia. En efecto, éstas pueden dominar ciertas áreas de actividad.

No hace mucho Ruburt presenció una demostración corpórea de la naturaleza y el poder de las creencias.

Recibió una llamada de un hombre que vivía en otro estado y que le pidió una entrevista. Sin saber por qué, Ruburt sintió un impulso de ver a ese hombre, y concertó una cita. El invitado llegó acompañado por su mujer.

Fue un ejemplo vivo de los efectos de las creencias en conflicto no examinadas; una intensa y angustiosa personificación de lo que puede ocurrir cuando una persona permite que su mente consciente rechace

sus responsabilidades, es decir, cuando una persona se asusta de su

propia conciencia.

Las creencias del joven poseían vida propia, mientras que él se sentía relativamente indefenso. No había hecho ningún esfuerzo para reconciliar directamente las creencias opuestas, hasta que la misma personalidad se polarizó.

Ruburt se encontró ante lo que se podría denominar un ejemplo clásico de personalidad secundaria. Lo comento aquí porque ilustra muy bien la naturaleza y el poder de las creencias, y los conflictos que pueden surgir cuando una persona no acepta la responsabilidad de sus pensamientos. No se trata de un caso habitual; pero, hasta cierto punto, cuando no se examinan los contenidos de la mente consciente ocurre tal división, ya sea física o mentalmente.

No bien entró, el hombre se comportó con beligerancia y hostilidad. Como había pedido ayuda, se odiaba a sí mismo por la debilidad que creía que le causaba tal necesidad. Miraba a nuestro amigo Ruburt con ferocidad, proyectando toda su energía para mostrar que a él no lo intimidaba nadie y que, si alguien asumía el control de la situación, ése alguien sería él. Habló de otra personalidad mucho más poderosa que él a pesar de que, según afirmó, él podía forzar a toda una sala con ciento cincuenta personas a seguir sus órdenes. La segunda personalidad, procedente de otra galaxia, se le presentaba como un amigo para ayudarlo y protegerlo.

Siguiendo su orden, dijo, este amigo invisible mató a un abogado. Según la historia, el abogado no sólo no comprendía la situación, sino que hirió los sentimientos del hombre en cuestión. Llamaremos a ese hombre Augusto.

Hagamos una pausa.

(Jane había empezado a toser después de la última pausa. Ahora tan seguido que Seth interrumpió el dictado, tosía)

SESIÓN 628, 15 DE NOVIEMBRE DE 1972 - 21.29 MIÉRCOLES

Durante la sesión del lunes, Seth había empezado a hablar de un hombre que nos visitó hacía poco, «Augusto», quien había mostrado signos definidos de una personalidad subordinada o secundaria. Mientras aguardábamos sentados la sesión de esta noche, Jane dijo: «Sé cómo va a llamar Seth a la otra personalidad de Augusto: Augusto Dos». Nos pareció divertido, al pensar en Seth y Seth Dos.[12] *En ese momento, Jane empezó a hablar lentamente, en trance.*

A Augusto se lo educó en la creencia de que el ser interior era peligroso, que las personas reaccionaban debido a conflictos internos sobre los cuales tenían poco control consciente. Él creía que la personalidad individual era relativamente impotente para comprenderse o que estaba sola e indefensa, con un abismo de mal bajo sus pies y un Bien inalcanzable, por encima de su cabeza, justo, frío y despiadado.

Se sentía confundido en un mundo de opuestos, y aceptaba sin espíritu crítico las creencias contradictorias. La mente consciente siempre trata de comprender sus creencias, de ordenarlas en una serie de pautas y secuencias. Normalmente organiza las ideas tan racionalmente como sea posible, y descarta las que parezcan contradecir el sistema general de creencias.

A Augusto se le había enseñado a temer sus propios pensamientos, a evitar un examen de sí mismo. No se enfrentaba a las creencias o ideas que lo asustaban, sino que las enterraba en los rincones de la mente consciente, donde al principio reposaban inofensivamente.

Con el paso del tiempo, se iban acumulando las creencias sin examinar. Las ideas y las creencias se van alimentando solas, pues contienen en ellas un impulso hacia el crecimiento, el desarrollo y la consecución. A lo largo de los años, se desarrollaron y afianzaron dos sistemas opuestos de creencias, que competían por la atención de Augusto. Éste creía que como individuo era totalmente impotente, que a pesar de todo su esfuerzo no llegaría a nada, y que pasaría

12 Para ampliar información sobre Seth Dos, véanse el capítulo 7 *El material de Seth,* y el capítulo 11 de *Habla Seth II.*

desapercibido por la vida. No se sentía en absoluto amado. No se sentía merecedor de amor. Al mismo tiempo, dejó divagar la mente consciente, y para compensar ese estado se vio a sí mismo como un hombre todopoderoso que despreciaba al prójimo, y capaz de urdir una gran venganza si otras personas no lo comprendían. Siguiendo esta línea de creencias, se sentía capaz de cualquier cosa: curar los males de la humanidad si así lo elegía, o negarle dicho conocimiento al mundo para castigarlo.

Ahora bien, todas estas ideas eran bastante conscientes, pero cada grupo estaba separado. Como decíamos, la mente consciente trata de lograr una integridad y unidad generales agrupando las creencias en algún tipo de sistema coherente. Cuando por un tiempo se mantienen creencias opuestas que se contradicen directamente entre sí, y no se lleva a cabo un esfuerzo para reconciliarlas, empieza una «batalla» dentro de la misma mente consciente.

Puesto que son las creencias de la mente consciente las que regulan los movimientos corporales involuntarios y el sistema físico entero, las creencias contradictorias producen reacciones físicas contrarias y generan desequilibrios. Antes de que las creencias opuestas de Augusto se alinearan en bandos separados, por decirlo de alguna manera, el cuerpo estaba en agitación continua; se enviaban constantemente mensajes contradictorios al sistema muscular y al corazón. El sistema hormonal estaba al borde del colapso. Incluso su temperatura física variaba bastante radicalmente.

Como las ideas similares se atraen, tanto electromagnéticamente como emocionalmente, la mente consciente se encontró con dos sistemas de creencias completamente contradictorias, y dos imágenes de sí misma. Para proteger la integridad de la estructura física, la mente consciente de Augusto se dividió en dos con mucha habilidad. Los mensajes que le llegaban al cuerpo a cada minuto ya no estaban mezclados.

La parte de Augusto que se sentía poderosa y extraterrestre se personificó. Cuando Augusto se sentía amenazado, la mente consciente se permutaba y aceptaba que funcionara el sistema de

ideas en las que Augusto se veía como omnipotente y seguro, pero como un extraterrestre.

Esta parte de sus creencias, y esa particular imagen de sí mismo, asumían el control de su mente consciente y se convertían en lo que llamaremos Augusto Dos. Cuando Augusto Dos asumía el control, el cuerpo físico no sólo era fuerte y poderoso, sino capaz de proezas físicas que superaban con creces las de Augusto Uno.

Augusto Dos cree que su cuerpo es casi invencible y, obedeciendo esta creencia, el cuerpo actúa mucho mejor. Augusto Dos cree que es un extraterrestre. En este caso el razonamiento -porque a la fuerza debe existir uno- es que es un ser de otro planeta, de hecho de otra galaxia. Su propósito en este caso es bastante claro y sencillo: está aquí para ayudar a Augusto Uno, para utilizar su poder en beneficio de este último, recompensando a sus amigos y aterrorizando a sus enemigos. Augusto Uno cree profundamente que necesita este tipo de ayuda.

Éste es un ejemplo de división de la mente consciente. No se origina en el ser interior. Cuando Augusto Dos domina, es muy consciente. Simplemente observa la realidad física a través de un sistema de creencias coherente, de modo que los mensajes enviados al cuerpo no son en lo más mínimo contradictorios. El cuerpo se encuentra en excelente control.

Los estados de ánimo de Augusto Uno eran por supuesto el resultado directo de las ideas que albergaba. El cuerpo no podía soportar esa oscilación incesante entre estados de exaltación y energía a otros de impotencia y depresión, porque ello implicaba grandes alteraciones. Mayoritariamente predomina Augusto Uno, ya que sus ideas de inutilidad se asumieron antes; y, lo que es peor, se ven reforzadas por el contraste entre él y Augusto Dos.

Augusto Dos hace su aparición de vez en cuando durante una semana, y hace y dice todas las cosas que Augusto Uno querría hacer y decir, con sólo algunas excepciones. Augusto Uno, no obstante, no es realmente inconsciente durante este tiempo, sino que tiene

conciencia de las actividades y acciones del «suplente». Se trata otra vez de un juego del escondite, en el cual la mente llamada inconsciente es relativamente inocente.

Augusto Dos puede por tanto dar gritos y despotricar, mentir y haces trampas, imponerse, mostrar desprecio hacia los demás, y absolver a Augusto Uno de cualquier responsabilidad.

No hay nada de malo en la naturaleza de Augusto Dos, aunque en círculos espiritualistas se interpretaría con toda seguridad como un espíritu o guía maligno.

Su naturaleza es protectora. Las ideas y creencias básicas que se han personificado en su ser, que se convirtieron en su ser, surgieron para proteger a Augusto Uno de las ideas destructivas que recibió durante su infancia, con el fin de combatir las creencias de impotencia y futilidad. Para ello se añadieron a las ideas originales, pero a una temprana edad, de modo que Augusto Dos surgió del concepto infantil de un ser poderoso.

Cuanto mayores eran los sentimientos de debilidad, mayores eran los sentimientos compensatorios de poder y fuerza, pero sin ningún intento de reconciliación consciente.

La madre de Augusto sólo observó que su hijo sufría estados de ánimo muy cambiantes. Augusto Dos no se presentó como «otra personalidad» hasta después del matrimonio de Augusto, cuando se vio agobiado por las exigencias de la paternidad y del hecho de tener que ganarse la vida.

Sus creencias en su indignidad le impidieron utilizar sus facultades, o seguir siquiera un curso de acción eficaz. Fue entonces cuando Augusto Dos empezó a imponerse a sí mismo, y a su esposa. A su modo, Augusto Dos le demostraría que ella estaba casada con un hombre muy poderoso y fuera de lo común, un modelo de virilidad; pero para ello Augusto Uno debía aparecer como Augusto Dos. Esto fue así durante algún tiempo. Augusto Uno sufría primero un terrible dolor de cabeza, y luego hacía su aparición su extraterrestre del espacio

exterior, el macho autoritario que Augusto Uno no era.

Pero el «engaño» trajo consigo ciertas dificultades. Augusto Dos era más promiscuo sexualmente y, además, en comparación, Augusto Uno carecía de todo vigor. La intención original de Augusto Dos era ayudar a Augusto Uno. Las insólitas cualidades de Augusto Dos sin duda conferían cierto atractivo a Augusto Uno cuando Augusto Dos desaparecía por un tiempo, pero el contraste era demasiado evidente. Augusto Uno, todavía en calidad de personalidad principal, empezó a asustarse. Comprendió que Augusto Dos se sobrepasaba cada vez más en su propósito, poniéndolo en evidencia, y que tenía que desaparecer.

De hecho, cuando Augusto Dos «asumía el control» del cuerpo de Augusto Uno, toda la familia lo advertía. La esposa empezó a tomar notas de lo que hacía y decía. Cuando más tarde le referían estos sucesos a Augusto Uno, sus mentiras eran evidentes. Así era la naturaleza infantil de la «personalidad»; pero Augusto Dos pretendía saberlo todo, ser de una galaxia que superaba con creces a la Tierra en todos los campos del esfuerzo humano. De ahí que hiciera predicciones que nunca ocurrían, o que presumiera y mintiera como un condenado.

Las creencias cuyas energías generaban esta «imagen alterna de sí mismo» salieron a la luz, pues materializaron sus resultados naturales en la realidad física. Como hombre adulto, Augusto Uno se vio forzado a percibir la naturaleza de estas creencias hasta cierto punto, pero cuando acudió a visitar a Ruburt aún se negaba a examinarlas.

Augusto Dos no había hecho su aparición desde hacía dos meses y medio. Augusto se encuentra ahora en un dilema, ya que todavía conserva intactas las creencias sobre su impotencia, y las creencias contradictorias de omnipotencia no se están expresando a través de Augusto Dos. Pero necesitan expresarse; por ello, durante la visita, Augusto Uno -a quien a partir de ahora llamaremos simplemente Augusto-mostró en cierto momento su enorme beligerancia, y, mirando ferozmente a Ruburt, le dijo que podía aniquilar a cualquiera que lo

hiriera. Un momento después afloraba su súplica pidiendo ayuda, su manifestación de amor hacia su esposa e hijo. En una frase, Augusto pronunciaba una afirmación, y al cabo de diez minutos dejaba claro con otra que el primer hecho no era cierto.

En este caso la polaridad entre Augusto Uno y Dos se había disuelto, de modo que los dos sistemas opuestos de creencias funcionaban a la vez, pero Augusto seguía sin examinar sus palabras ni sus pensamientos, sin ver las contradicciones que resultaban tan evidentes a los demás.

La naturaleza y la importancia de la creencia se manifestaron tan claramente que Ruburt se quedó pasmado, y se vio forzado a efectuar una complicada maniobra psicológica. Las dos «personalidades» ya no estaban separadas, sino unidas.

Augusto dijo: «Mi amigo mató a un vecino mío, que estaba contra mí, provocándole neumonía. Me cuida». Otro vecino tiene úlceras, y Augusto le contó a Ruburt que después de que tocó a su vecino las úlceras parecieron curarse. Así que añadió: «Me gustaría saber en qué medida estas grandes facultades me pertenecen a mí». Y, bajando los ojos, agregó: «Quizá no necesite a mi amigo para que me proteja, al fin y al cabo». Este comentario era beneficioso, pues indicaba que Augusto se empezaba a dar cuenta de que quizá no era una persona impotente. Pero su propia personalidad tiene que enfrentarse a las características desagradables de un Augusto Dos que ya no está personificado.

Tiene que afrontar las preguntas: «Si soy tan poderoso, ¿cómo es que soy tan débil, y no puedo ni siquiera alimentar a mi familia? Si soy tan grande, ¿por qué no puedo utilizar de modo eficaz mi energía?».

Así pues, el cuerpo de Augusto se encuentra una vez más bajo la influencia de las contradictorias creencias sobre sí mismo. Anteriormente, era físicamente fuerte cuando era Augusto Dos, y débil cuando era Augusto Uno. Ahora, como Augusto, es alternadamente fuerte y débil, y las tensiones del cuerpo son patentes. Como Augusto Dos podía permanecer despierto noche y día y realizar labores físicas

bastante difíciles para un ser humano normal, ya que funcionaba guiado por una idea absoluta de poder y fuerza.

Ha requerido valentía por su parte hacer desaparecer a Augusto Dos. Pero, al no existir ya esa clara división de creencias, a su esposa le parecerá una persona aún más difícil de tratar ya que las características de Augusto Dos se «mezclan» ahora con las suyas propias. Mentirá, por ejemplo, mientras que antes sólo lo hacía Augusto Dos.

Éste es pues un caso en el que creencias directamente opuestas dominaban la mente consciente a intervalos, y cada una hacía funcionar el cuerpo a su manera. Físicamente el cuerpo tiene la misma fuerza, sin importar cuál sea el grupo dominante de ideas; pero, en la práctica, Augusto Uno era incapaz de realizar las hazañas de Augusto Dos.

Augusto Dos saltó una vez desde una ventana de un segundo piso hasta el suelo, en un arrebato de ira, y salió ileso, lo que es una proeza bastante poco común. Augusto, en cambio, se sentía tan exhausto que apenas podía resistir un día normal. Debido a sus creencias, colocaba todo su poder y energía literalmente fuera de él, y sólo podía utilizarlos cuando cambiaba sus creencias por completo.

Si Augusto Dos acabó por desaparecer fue sólo porque sus características infantiles se hicieron patentes. La esposa de Augusto fue un factor importante en este sentido, ya que evidentemente ella no tenía la misma opinión de este «amigo» que su esposo. Así pues, las creencias de ella se convirtieron en la nueva base, el punto de inflexión que le permitió a Augusto contemplar sin ningún apego esta imagen alterna de sí mismo.

SESIÓN 629, 29 DE NOVIEMBRE DE 1972 - 21.28 MIÉRCOLES

Como normalmente ocurre en esta época del año, hemos empezado a saltarnos algunas sesiones. Jane y yo suponemos que probablemente a partir de ahora se celebrarán de forma irregular hasta

enero de 1973; en parte debido a nuestras vacaciones, que disfrutamos mucho, y en parte porque esta época nos parece un momento natural

de descanso para nosotros.

Su sociedad no cuenta con un marco real adecuado para tratar con eficacia a personas como Augusto.

Un psicoanalista quizá consideraría que Augusto es un esquizofrénico y lo clasificaría con precisión, pero esa denominación básicamente no entraña ningún significado. Si el psicoanalista, después de un tiempo, lograra convencer a Augusto de que su estado actual se debe a cierto suceso específico inhibido en el pasado, y si el psicoanalista fuera un hombre intuitivo y comprensivo, quizás Augusto cambiaría sus creencias lo suficiente para que se efectuara algún tipo de «curación». Recordaría oportunamente un suceso de tales características y exhibiría las emociones esperadas cuando lo volviera a experimentar. Por desgracia, indefenso como estaba en su estado actual, sin Augusto Dos, quizá simplemente recurriría a su «alter ego» para demostrarle al bueno del médico que con él no se juega.

La cuestión era entonces ayudar a Augusto a afrontar las consecuencias del comportamiento de su otro ser, para que pudiera aceptarlo como una parte de su identidad entera.

Cuando Augusto Dos asumía el control del cuerpo, la composición química variaba considerablemente y presentaba diferencias significativas con respecto al estado hormonal normal de Augusto. Estos cambios en la composición química eran provocados por el cambio de creencias que ocurría, y no al revés.

Si se hubiera alterado químicamente a Augusto Dos, habría vuelto a la personalidad de Augusto Uno, pero el cambio habría sido artificial, transitorio y posiblemente bastante peligroso.

La medicación inhibiría químicamente las tendencias, pero el problema persistiría, y es muy posible que de ello surgieran tendencias abiertamente suicidas, o inclinaciones suicidas más ocultas que producirían daños a órganos vitales.

En ocasiones estos casos se tratan según otro marco de referencia con el que se consideraría que Augusto era poseído por una entidad

independiente «maligna» cada vez que Augusto Dos asumía el poder. Repito que, si Augusto cambiara de algún modo sus creencias, es posible que incluso dentro de ese marco se efectuara algún tipo de curación. Pero, al mismo tiempo, los peligros y las dificultades convertirían a esa curación en algo relativamente imposible.

Si un sanador creyera que Augusto está poseído y lo convenciera de ese «hecho», sus creencias conjuntas quizá funcionarían durante un tiempo. El primer paso sería convencer a Augusto de que se encontraba bajo el dominio de una entidad malvada; el segundo, deshacerse del intruso. El problema es que, en este contexto, la estructura del ser se debilita aún más, ya que las características normalmente reprimidas de Augusto Dos se rechazarían para siempre. Augusto tendría que actuar continuamente como el «bueno», pero se sentiría vulnerable a cualquier otra invasión parecida de maldad. Se podrían producir los mismos resultados anteriores: un aumento de las tendencias suicidas u otro tipo de conducta autodestructiva.

Afortunadamente, la mente y el cuerpo humanos son mucho más flexibles, duraderos y creativos de lo que normalmente se cree. Muchos casos como los de Augusto nunca salen a la luz porque las personas implicadas se curan por sí mismas. A veces esto se logra cuando dicha persona elige pasar por una experiencia traumática (a menudo una parte de la personalidad planea este curso de acción deliberadamente, mientras que la otra cierra los ojos). Estos sucesos pueden parecer desastres o casi desastres, pero pueden movilizar suficientemente a la personalidad entera para su supervivencia. En un momento crítico de mucha tensión, la personalidad puede recomponerse de nuevo.

Estos episodios graves de recomposición normalmente no implican una larga enfermedad, aunque así puede ser, sino más bien accidentes graves. La dificultad puede exteriorizarse como una costilla rota, por ejemplo, en vez de un yo roto, y a medida que el cuerpo se recompone tiene lugar la asimilación necesaria de creencias.

Los métodos empleados son muy diversos, pues cada individuo es único. En ocasiones se recurre a un método de curación que consiste en separar fragmentos de cada parte en conflicto de la personalidad

para formar una estructura psicológica definida que pueda comunicarse con las otras dos, actuar como arbitro, y reconciliar las creencias opuestas.

Esto se realiza muchas veces sin que la personalidad principal se dé cuenta de lo que realmente está ocurriendo. De vez en cuando se utiliza la escritura automática o el tablero Ouija. Los dos son métodos para desvelar creencias conscientes invisibles, es decir, que se aceptan conscientemente en un momento dado, y que se rechazan deliberadamente en otro momento.

Si a una persona que emplea estos métodos se le dice que su escritura procede de un demonio o diablo, un espíritu maligno, esas creencias invisibles se entierran aún más hondo. Toda búsqueda en el interior de la mente se convierte en algo espantoso y peligroso, ya que podría conducir a otra «invasión».

Pues bien, dicha invasión es normalmente la aparición repentina de creencias previamente no aceptadas, muy conscientes, pero invisibles, ocultas, que de pronto aparecen como ajenas. En muchos casos el concepto de posesión hace la situación aún más preocupante. Suele ser más fácil aceptar la idea de que la responsabilidad de estas ideas corresponde a otra entidad o ser. En todos los casos semejantes al de Augusto, se trata de un problema de creencias no asimiladas. En vez de adoptar este comportamiento relativamente drástico, dichas creencias pueden expresarse a través de diversas partes del cuerpo. Por desgracia, un sistema médico que en gran medida trata los síntomas sólo anima al paciente a proyectar dichas creencias en nuevos órganos, por ejemplo, después de haber sacrificado otros órganos durante las operaciones.

Las soluciones residen en la mente consciente -no me cansaré de insistir en ello- y en esas creencias que aceptan sobre la naturaleza de la realidad y, especialmente, sobre la naturaleza de su ser.

Si bien el trabajo principal tiene que hacerlo la persona en cuestión, puede encontrar ayuda procedente de varias fuentes, tanto internas como externas. Cada dato recibido se interpretará como útil y se

empleará, y será eficaz, a menos que sus creencias los induzcan a pensar, quizá, que todo el mundo está contra ustedes, o que es imposible ayudarlos, o que no merecen esa ayuda. Las ideas de este tipo pueden dificultar toda ayuda, pero instintivamente la buscarán y la utilizarán cuando sea posible.

SESIÓN 630, 11 DE DICIEMBRE DE 1972 - 21.26 LUNES

Jane me comunicó inesperadamente que acababa de «recibir» el título de un libro que yo *voy a escribir:* A través de mis ojos. *Se quedó muy sorprendida, y yo también. Al principio, dijo Jane, interpretó su información (¿de Seth?) como que yo escribiría un capítulo con ese título para uno de sus libros. Pero luego se dio cuenta en seguida de que se trataba de mi propia obra.*

Se supone que debe expresar mi punto de vista sobre la experiencia de Seth, y cómo ha influido o modificado mis ideas sobre el arte, la vida, etc. Mientras Jane me contaba todo esto, anunció que Seth estaba llegando justo en ese momento, algo de lo más inusitado por lo que se refiere al proceder de nuestras sesiones regulares.

Bien, el libro debería titularse: «A través de mis ojos», y debería ser tuyo, para que trataras a tu manera muchas áreas importantes. Tienes facultades para escribir, como sabes.

Debería contener tu versión de nuestra experiencia conjunta: tu propia explicación filosófica de ello, las cuestiones que despierta en tu mente, tus observaciones sobre Ruburt como Jane y en nuestros estados de trance. En otras secciones del libro tendrías que explicar tus propias ideas acerca de la creatividad tal como tú la sientes dentro de ti, las diferencias y similitudes entre tu experiencia cuando pintas un cuadro a partir de la inspiración «habitual» y cuando en primer lugar percibes una impresión psíquica que desemboca en un cuadro. Deberías incluir algunas ilustraciones, desde un boceto hasta el cuadro final.

Reflexiona sobre la experimentación, y observa la naturaleza del

color en la conciencia habitual y en la de los estados alterados. Presta atención al color en tus sueños, también. Deberías examinar tus propias ideas sobre las personas que pintas, y por qué, si sientes fascinación por los retratos, no sueles emplear modelos.

El libro puede incluir parte del material que te he dado sobre arte a través de diversos canales, y cómo lo has aplicado. Esta obra puede ir seguida de otra que incluya las sesiones que tienen que ver con el arte principalmente, pero también con otras áreas artísticas, tales como la naturaleza y el origen de las inspiraciones.

Te he facilitado un esquema que sé que puedes seguir. Además, debería resultarte divertido escribir el libro, y combinar tus capacidades para escribir y pintar. El título es bueno y el libro se venderá. Podrías lograr un contrato por adelantado, y escribirlo te va a servir también como incentivo para tu pintura.

Esto te va a hacer soslayar algunos de tus complejos referentes a la pintura, y te reportará una fuerza renovada para pintar espontáneamente. También lo considerarás una obra de valor, y harás lo propio con tu experiencia. Sé que el impulso por sí solo producirá furtiva y automáticamente unos cuadros excelentes, que querrás utilizar. No te diré de qué manera en particular esto incide en algunos de tus problemas ahora, o cuáles están implicados. Sugiero que hagas un resumen, un esquema, y unas cuantas páginas del inicio, digamos un capítulo más o menos.

Ahora haremos una pausa, y ésta es mi pequeña sorpresa para los dos.

Este libro será un buen anuncio del libro posterior que haré. Y, si incluyes lo que te he dicho en el libro que estoy haciendo ahora, los lectores empezarán ya a esperar con ganas tu libro.

Así que inclúyelo en *Habla Seth III: La naturaleza de la realidad personal,* ya que esto marca el nacimiento del libro en tu realidad personal.

Tuve varias cosas en mente esta noche. Algunas de las preguntas

de Ruburt se contestarán en nuestro próximo capítulo, que empezará. Después les haré más comentarios de carácter personal.

7. LA CARNE VIVA

A menudo las personas exageran, y olvidan que las ideas poseen su propia vitalidad. Estas personas crean divisiones donde básicamente no hay ninguna. Consideran las ideas como propiedades completamente mentales, separadas de su concepto del cuerpo. Creen que las ideas residen en su cabeza. ¿Quién, por ejemplo, se imagina que una idea está viva en su codo, en la rodilla, o en el dedo del pie?

Por lo general, las personas creen que las ideas tienen poco que ver con la carne viva. La carne parece física y las ideas no. Aquellos más propensos a amar el intelecto trazan a menudo una separación innecesaria entre el mundo de los conceptos y el de la carne.

Si bien es cierto que el cuerpo es la materialización viva de una idea, también es verdad que estas ideas forman un cuerpo vivo, activo y con capacidad de reacción. El cuerpo no es meramente una herramienta para ser utilizada, no es tan sólo un vehículo del espíritu: es el espíritu en la carne. Ustedes imponen sus ideas en él y afectan en buena medida su salud y bienestar a través de sus creencias conscientes. Pero el cuerpo está compuesto de átomos y moléculas vivas, que reaccionan. Tienen sus propias conciencias vivas en la materia, su impulso para existir y mantenerse dentro del marco de su propia naturaleza. Componen las células, y éstas se combinan para formar los órganos. Los órganos poseen las conciencias conjuntas de cada una de las células que los componen, y a su manera perciben su propia identidad.

Tienen un propósito: la función que cumplen dentro del organismo en conjunto. Esta cooperación de conciencias lleva a una conciencia corporal que es vital, que se esfuerza por mantener su equilibrio y salud.

Así pues, la materia del cuerpo no debería considerarse como un

resultado metafísico, sino como una Gestalt viva de carne con capacidad de reacción. En otras palabras, su cuerpo está compuesto de otras criaturas vivas. Si bien ustedes organizan este material vivo, posee su derecho propio a la satisfacción y la existencia. No son un alma encerrada en arcilla inerte.

La «casa de arcilla» no se deteriora inmediatamente cuando la abandonan. Se desintegra a su propio ritmo. Deja de estar organizada dentro de su dominio, y la vida de sus átomos, moléculas y células se traslada a otras formas naturales vivas. Su percepción es meramente aquella de la que son conscientes. Incluso los átomos y las moléculas poseen su propia visión sutil y aprecian su entorno a su manera. El mismo poder que mueve su mente forma su cuerpo.

No existe ninguna diferencia entre la energía que moldea sus ideas y la energía que hace crecer una flor, o la que les cicatriza un dedo si se queman. El alma no existe como entidad separada de la naturaleza. No se arroja a la naturaleza. La naturaleza es el alma hecha carne, en cualquiera de sus materializaciones. La carne es tan espiritual como el alma, y el alma es tan natural como la carne. Tal como lo entienden, el cuerpo es el alma en vida. Ahora bien, el alma puede vivir -y lo hace- en muchas formas, algunas físicas y otras no; pero mientras son materiales, el cuerpo es el alma en vida. El cuerpo se cura a sí mismo constantemente, lo que significa que el alma en la carne se cura a sí misma. A menudo el cuerpo está más cerca del alma que la mente, porque crece automáticamente como lo hace una flor, confiando en su naturaleza.

SESIÓN 631, 18 DE DICIEMBRE DE 1972 - 21.37 LUNES

La existencia física es valiosa por muchas razones; una de ellas es que la carne responde al pensamiento y es a la vez muy resistente. Gracias a ciertas pautas innatas, aunque la conciencia del cuerpo capte sus imágenes negativas, también luchará automáticamente contra ellas.

Deben recordar que viven en un entorno natural, lo que significa que

sus pensamientos son tan naturales, digamos, como los rizos del pelo. En lo que quizás les parezca una extraña analogía, compararé sus pensamientos con los virus,[13] ya que están vivos y siempre presentes, reaccionan, y poseen su propia clase de movilidad. Desde el punto de vista físico, al menos, los pensamientos se propulsan químicamente y viajan por todo el cuerpo, tal como hacen los virus por su forma temporal.

Los pensamientos interactúan con el cuerpo y se convierten en parte de él al igual que lo hacen los virus. Algunos virus poseen gran valor terapéutico, y en ocasiones el cuerpo físico les permite entrar porque sabe que contrarrestarán a otros que no son beneficiosos en ese momento.

Los así llamados virus dañinos siempre están presentes dentro del cuerpo. Muy raramente son vulnerables a ellos excepto en una pequeña proporción, a pesar de que en el interior albergan en todo momento vestigios de los virus más mortales. Los propios virus sufren transformaciones completamente insospechadas por los médicos. Si un virus desaparece y se descubre otro, nunca se sospecha que el primero pudo haberse transformado en el segundo; y, no obstante, eso es lo que ocurre mediante ciertas alteraciones de carácter natural.

Así pues, los virus pueden ser benignos o mortales según la condición, el estado y las necesidades del cuerpo en un momento dado. Se sabe que a veces una enfermedad puede curar otra; en ocasiones, una persona pasará de una enfermedad grave a una serie de otras enfermedades menos graves que aparentemente no guardan relación alguna con el problema original.

Ahora bien, en el contexto del conocimiento común occidental, y con la introducción de los fármacos modernos, ae encuentran en una especie de dilema. El cuerpo sabe cómo tratar los fármacos «naturales» que proceden directamente de la tierra, tanto si son

13 Según los científicos, los virus son unidades ultramicroscópicas que pueden provocar enfermedades en las plantas y animales. Se multiplican sólo al asociarse con células vivas, y se cree que son tanto organismos vivos como proteínas complejas. Pocos científicos, sin embargo, otorgarían el mismo valor a los pensamientos.

molidos o hervidos, picados o cocidos al vapor. Una amplia variedad de fármacos «manufacturados» son desconocidos para la estructura innata del cuerpo, lo que puede conducir a activar poderosos mecanismos de defensa que se dirigen contra el fármaco en vez de hacerlo contra la enfermedad en sí. En esos casos deben utilizar otra medicina para contrarrestar la que acaban de tomar.

No estoy sugiriendo que no visiten a los médicos o que no tomen medicamentos de esa naturaleza, si creen en la estructura de la disciplina médica que el mundo occidental ha desarrollado. Sus cuerpos se han acostumbrado a ella por el uso de estos medicamentos desde el momento del nacimiento. Hay muchas víctimas, pero aun así es el sistema que han elegido, y sus ideas forman su realidad. No muere nadie que no haya tomado la decisión de hacerlo, y no se acepta ninguna enfermedad a ciegas. En pocas palabras, los pensamientos pueden considerarse como virus invisibles, portadores, chispas que incitan reacciones no sólo dentro del cuerpo sino en todo el sistema físico tal como lo conocen.

Los pensamientos son tan naturales y reales como las células del cuerpo, e interactúan entre ellos como lo hacen los virus. Mientras se encuentran en esta realidad no existe separación entre lo mental, lo espiritual y lo físico. Si creen que la hay, no comprenden lo suficiente la espiritualidad de la carne o la realidad física del pensamiento.

Tal como mencioné, los pensamientos son tan naturales como lo es cualquier parte del cuerpo. Son tanto una parte de la naturaleza como lo son los sentimientos; pero, si establecen una división arbitraria -al considerar los pensamientos como mentales y distinguirlos de lo físico-, el cuerpo les brindará un reflejo más fiel de su ser del que les ofrecerán sus pensamientos.

En el funcionamiento espontáneo del cuerpo pueden ver la fácil movilidad del alma, el «ir con aquello que soy», lo cual es una indicación de la libertad interna del alma y, a la vez, de un sentido innato de propósito. Todas las partes de la realidad corporal son versiones en la carne de la realidad del alma, así como cada parte del universo exterior refleja una interior. El universo interior es tan vivo y

natural y cambiante como el mundo exterior. Los fenómenos físicos son sólo un fragmento de lo que es la naturaleza, y todas las realidades son naturales.

Para su entendimiento, las probabilidades son extensiones y variaciones basadas en el principio del crecimiento, que es evidente en su realidad diaria. Dicho crecimiento es una manifestación natural que florece en su área particular de realidad, observable para sus sentidos. Pero existen otras manifestaciones totalmente naturales de ese principio, aunque algunas sólo pueden vislumbrarlas de forma distorsionada porque no perciben ciertas condiciones «naturales». Las probabilidades les involucran en un rico crecimiento y desarrollo psicológico que, aunque presente no perciben en su «terreno». Cualquier tipo de existencia tiene lugar dentro del contexto de la naturaleza, y la naturaleza incluye el alma, pero su definición de la naturaleza es demasiado limitada.

Es natural vivir después de la muerte, y natural devolver el cuerpo a la tierra y [después] formar otro. Es natural que los pensamientos sean tan rápidos, tan vivos y con tanta capacidad de reacción como los virus. Es natural que tengan seres probables así como existencias reencarnatorias.[14]

Cuando consideran que las ideas son mentales y están al margen de la naturaleza, se sienten separados de la naturaleza misma. Cuando imaginan la vida después de la muerte como algo no natural o sobrenatural, se sienten separados, aislados y perplejos. Deben tratar de comprender que existen distintos tipos de naturaleza dentro de la Naturaleza. Su vida física -su naturaleza humana-, tal como la entienden, depende de un tiempo en que no eran. Deben comprender que, en este sentido, no ser es tan natural como ser físicamente. Su existencia antes y después de la muerte es un fenómeno tan normal

14 No acabé esta breve nota hasta junio de 1973: Seth comenta el tema de las probabilidades en los capítulos 14 y 15, y el de la reencarnación en el capítulo 19, aunque los dos temas se mencionan en otras partes del libro. Véanse también *El material de Seth* y *Habla Seth,* tomos I y II, Ediciones Luciérnaga, Barcelona, 1999.

como su vida actual.

SESIÓN 632, 15 DE ENERO DE 1973 21.00 LUNES

Como la mayoría de ustedes saben, los átomos que componen sus células, así como las células mismas, mueren y se sustituyen constantemente. La materia de los órganos internos varía, y aun así éstos siempre mantienen su forma. Su identidad resta intacta.

También su propia identidad está segura en medio de todos estos nacimientos y muertes que su ser consciente no advierte. Se conserva la memoria de todas sus experiencias, y cada célula recuerda su pasado aunque todos sus componentes se sustituyen constantemente.[15]

Al igual que las células tienen su propia memoria, también la mente

15 * Podemos definir la célula como una diminuta unidad de protoplasma y muy compleja. Normalmente se compone de un núcleo, una materia viva semifluida, y una membrana. Las ideas de Seth acerca de la memoria celular añaden muchas nuevas dimensiones...

consciente tiene un tipo de memoria más manifiesta. Los pensamientos conscientes actúan como gatillos, pues activan los dos tipos de memoria. Dentro del ser físico, cada suceso «pasado» feliz, expansivo, traumático o trágico queda registrado indeleblemente. Para que lo entiendan, ése es su material de trabajo, la memoria del ser físico desde el momento de su concepción en forma corpórea. En su memoria hay complejas organizaciones y marcos asociativos, tanto en las profundidades de la estructura celular como en los niveles más elevados de la actividad consciente.

Anteriormente comparé los pensamientos con los virus. Piensen en ellos como células electromagnéticas, que sólo difieren de las células físicas del cuerpo en la naturaleza de su materialización. Los pensamientos dirigen el funcionamiento general de las células del cuerpo, aun cuando no conozcan conscientemente cómo funcionan estas células. Este trabajo es inconsciente.

A su modo, cada célula física es un cerebro en miniatura, con memoria de todas sus experiencias y de su relación con otras células, y con el cuerpo en conjunto. A su entender, esto significa que cada célula funciona con una imagen innata de toda la historia del cuerpo, pasada, presente y futura.

Ahora bien, esta imagen está en constante cambio y es móvil. Una alteración en una única célula es percibida al instante por la conciencia corporal (la conciencia conjunta de las células), que también percibe el efecto futuro. Esta información se utiliza junto con otros datos del cuerpo, y se realiza una predicción.

Luego se lleva a cabo una valoración de esta predicción del cuerpo, y a más niveles de lo que me resulta posible explicar. Brevemente, la imagen se «muestra» en un escenario invisible donde se unen el espíritu y la carne. Dicho escenario no es un lugar, naturalmente, sino un estado interno de conciencia Gestalt, un estado que se activa por medio de diversas interacciones que tienen lugar en las partes más insondables del cuerpo. Se forman estructuras magnéticas. Se crean a un nivel físico mediante cierta activación de los nervios donde «se saltan» las pautas normales, por así decirlo, y se forman imágenes.

Los nervios y las estructuras celulares de sus terminaciones toman imágenes. Éstas se juntan y se utilizan para formar la imagen general del estado del cuerpo.

Estas no son imágenes tal como ustedes las conciben, sino información altamente codificada, impresa electromagnéticamente, que no aparecería como imágenes al ojo físico y que sólo el cuerpo puede percibir. Este procedimiento es tan superior a cualquier cosa que conozcan, que el cuerpo recoge en realidad imágenes precognitivas de su condición futura, como si la situación del cuerpo actual fuera proyectada hacia el futuro.

Esta imagen precognitiva se contrasta después con dos modelos. En primer lugar, se coteja con el estándar de salud ideal del cuerpo en su caso en particular, su grado máximo de plenitud. Luego se coteja con la imagen del cuerpo que le envía el ser consciente, e instantáneamente se establecen una serie de correlaciones. En un marco organizativo que por supuesto sería la envidia de los mayores avances tecnológicos, se accionan una serie de comunicaciones de uno a otro lugar con gran rapidez. El cuerpo realiza todos los cambios necesarios para que las dos imágenes se correspondan con el estado corporal del momento.

«Seth nos concedió una pausa porque sí -dijo Jane-. Tiene preparado mucho más para decir. Creo que también podría hablar sobre el libro que compramos la semana pasada, por lo menos un poco.»

El libro al que se refería Jane es una recopilación de experimentos con ritmos biológicos animales y humanos. No lo hemos acabado de leer aún, pero desde nuestros puntos de vista ya estamos cuestionando algunas de las conclusiones que se extraen en él. Creemos que Seth ofrece continuamente una visión mucho más profunda de lo que son estos ritmos.

Hasta cierto punto, hay un equilibrio innato. El cuerpo reacciona de tal modo al pensamiento consciente, que posee su propio sistema innato de autoconservación y su propia imagen de satisfacción que le

sirve de guía.

Supongamos que a la edad de cuatro años sufrieron un grave accidente, a las 3.20 de la tarde. Estaba nevando, y su madre hacía un pastel en esos momentos. Imaginen que se quemaron gravemente una mano. A pesar de que veinte años después -digamos- el tejido entero de esa mano se ha quedado reemplazado por completo, la identidad de cada una de esas células nuevas recuerda la lesión.

A esa misma hora les ocurrieron multitud de otros sucesos en distintas tardes, tanto antes como después de aquella. Las células de su mano contienen en su interior recuerdos que dejarían deslumbrada a su mente consciente si los contemplara. Sin embargo, las células de su mano de veinticuatro años no son físicamente las mismas células que experimentaron esos sucesos anteriores. Pero, en alguna capa profunda de sensación, se conserva constancia de los estímulos y reacciones experimentados en todas esas incontables tardes «del pasado». Sin duda, algunos de estos recuerdos se revivirán y afectarán lo que consideran su experiencia a los veinticuatro años. Son sus pensamientos conscientes y hábitos los que regulan cuáles de estos recuerdos se entremezclarán en el torbellino del presente.

Ustedes dan conscientemente las señales para la reacción. No es a la inversa. Los sucesos del pasado no se inmiscuyen de esta manera a menos que sean atraídos por las expectativas y pensamientos conscientes que existen en su mente. Estos recuerdos inconscientes se activan según sus creencias actuales. Se sienten plenos y renovados cuando sus pensamientos despiertan sensaciones corporales y sucesos físicos felices, o se deprimen al hacer volver a la conciencia sucesos corporales desagradables del pasado.

Ambas situaciones pueden ser beneficiosas, según sea el caso. La conciencia de un peligro, por ejemplo, puede traer a la memoria toda la información referente a situaciones similares, de modo que el cuerpo pueda abordarla a partir de su vasta reserva de memoria viva. Pero los pensamientos desagradables constantes ponen al cuerpo en un estado de agitación que «no es real» y, a la vez, lo fuerzan a reactivar esas

pautas antiguas.

La carne viva conoce ciertos hechos que se les escapan a nivel consciente. Sabe que muere y renace constantemente, y que aun así se conserva. Utilizo los términos «muere» y «renace» porque son los que entienden, pero el cuerpo no. El cuerpo va y viene sin dejar de ser siempre él mismo. No se siente inferior o menguado cuando muere una célula, porque también se encuentra en el proceso de formar una nueva.

Por un momento, piensen en su cuerpo como una gran célula en el instante de su nacimiento. Ustedes, el ser superior, tienen muchos cuerpos, y cada uno se convierte en el otro cuando uno muere y renace; pero Ustedes (con mayúscula) conservan su identidad y su memoria como lo hace la más pequeña célula del cuerpo.

Ésta es meramente una analogía, pero explica el concepto que su cuerpo tiene de sí mismo; en su conjunto sabe que «morirá», como lo saben las partes de que está compuesto, pero también es consciente de su transformación «futura». Dentro de esta estructura, protege y conserva su estabilidad y supervivencia.

En un nivel de su ser existe una zona común donde la conciencia corporal confluye con esa conciencia superior de la cual surge su propia identidad. Esta es la zona del ser donde el alma y la carne se unen, tanto en el tiempo como fuera de él.

Como son conscientes de ser, forman su realidad física a través del pensamiento consciente.

Me doy perfecta cuenta de que me repito una y otra vez al hacer esta afirmación, pero es necesario recordarles que no están a merced de los sucesos inconscientes. Cuentan con la sabiduría innata del cuerpo, que siempre tratará de corregir sus errores.

Estos intentos adoptan diversas formas, algunas plenamente físicas, según su parecer, y otras por distintos canales. Es posible que el cuerpo les pida cierto tipo de alimentos, por ejemplo, o bien aire fresco o ejercicio. Éstos son ejemplos sencillos, pero más adelante

seremos más específicos.

Tal vez tengan sueños que les insten a tomar una dirección específica, o que les muestren las áreas que requieren algunas correcciones. Estos sueños suelen producir cambios de conducta tanto si los recuerdan por la mañana como si no. Si piden sueños que les indiquen la dirección que deben seguir, los tendrán. Pero, si los piden y a la vez no creen en la naturaleza terapéutica de los sueños, impedirán dicha actividad onírica. En este caso no son sinceros con los contenidos de su mente consciente, puesto que dicen: «Tendré un sueño para que me ayude, pero no creo que pueda tener un sueño así».

Cada vez que les preocupa su salud, deben elegir qué rumbo seguir. La carne viva es suya, es la materialización de su alma, y a través del cuerpo el alma les facilitará las respuestas que necesitan. En el próximo capítulo comentaremos los métodos que pueden utilizarse para renovar y sanar el cuerpo, y que les ayudarán a conseguir que, desde el interior de la forma física, surjan aquellos recuerdos y experiencias que les sean más beneficiosos. Para lograr un mejor resultado, deben recordar que las ideas están tan vivas como las células de la mano.

Fin del capítulo. Éste era un capítulo de transición. Haremos una breve pausa, y empezaremos con el próximo capítulo, o con alguna información de carácter personal, como prefieran.

Durante la pausa Jane recibió ciertas revelaciones de Seth respecto al capítulo 8: por ejemplo, que cuando se activaban buenos pensamientos de la vida actual de una persona, éstos atraían pensamientos similares de sus personalidades reencarnatorias. Era una idea muy interesante, aparte de reconfortante.

Cuando Jane leyó la primera página de esta sesión después de que yo la pasé a máquina, comentó: «Da la impresión de que distorsioné esa parte sobre la "muerte" de los átomos. No debería escribirse de este modo. Seth debe de saber mucho al respecto. Todo lo que

recuerdo es que la materia no puede crearse o destruirse. Y esas partículas que dividen átomos y se liberan como radiación no "mueren", por lo que yo sé, pero ¿pueden evolucionar... ?».

En nuestra realidad, la primera ley de la termodinámica dice que la energía (la materia) puede transformarse de una forma a otra, pero que no puede crearse ni destruirse. Aunque una reacción química dé como resultado una nueva sustancia, el peso total de los ingredientes implicados sigue siendo prácticamente el mismo; en dichas reacciones normales, la cantidad de materia que se convierte en calor es infinitesimal. En términos matemáticos, Einstein reveló que la masa y la energía son equivalentes: cuando una se «destruye» la otra se «crea».

Nos hemos interesado especialmente en este material desde que Seth se refirió a las «muertes» de los átomos y moléculas en la sesión 625, en el capítulo 5, pero no hemos pedido más detalles porque la materia sobrepasa un poco el tema de este libro. En física se «sabe», por ejemplo, que el protón, una partícula elemental del núcleo atómico, posee una vida excepcionalmente larga en años: el número uno seguido de veinticuatro ceros. Cuando Seth acabe Realidad personal *tenemos la intención de pedirle que reconcilie estos datos de nuestro mundo con los supuestos esenciales (o acuerdos básicos) de su propia realidad.*

Al mismo tiempo, Jane y yo hemos leído estos días que los físicos están empezando a cuestionarse la inmutabilidad de «leyes» tan rígidas como las que se aplican en la termodinámica, en los principios de causalidad, etc., y afirman que o bien estas leyes son erróneas o requieren una revisión...

Quienes se interesen por este tema pueden ver en la sesión 625 los comentarios de Seth acerca del sonido electromagnético interno y los valores de luz, así como también su material sobre unidades EE [energía electromagnética] en el capítulo 9 de Habla Seth II, *pág. 168.*

8. SALUD, BUENOS Y MALOS PENSAMIENTOS, Y EL

NACIMIENTO DE «DEMONIOS»

SESIÓN 633, 17 DE ENERO DE 1973 - 21.14 MIÉRCOLES

Esta noche le pregunté a Jane si Seth dictaría la carta que nos prometió para adjuntar a nuestra correspondencia. Nos sentamos para empezar la sesión a las 9.05. Al mismo tiempo, empezó a sonar con fuerza la sirena de los bomberos de la ciudad; luego escuchamos otras sirenas.

***Nota:** Jane dedicó hoy gran parte de sus horas de trabajo a releer su manuscrito,* El universo físico como realización de una idea, *y escribir nuevos materiales relacionados con él. Recibió el original en un estado trascendente durante la noche del 9 de septiembre de 1963. Este suceso marcó el inicio de su actividad psíquica; casi diez años después de su concepción, la obra le sigue sirviendo como «piedra angular», y hoy mismo Jane descubrió en dicha obra algunos conceptos que había pasado por alto. Para más información sobre* Realización de una idea, *véanse* El material de Seth *y* Habla Seth.

Hoy empezaremos con una carta.:

Estimado/a amigo/a:

Aprecio tu interés en mi trabajo y sesiones. También soy consciente de tu necesidad tan natural y humana de traducir la filosofía a la vida y acción diarias.

Las ideas, no obstante, son herramientas que puedes usar a tu propio modo. Cuanto más a menudo uses estos utensilios mentales, con mayor eficiencia desarrollarás tus dotes únicas. Normalmente puedes pedir ayuda a amigos, confidentes, médicos, psicólogos o psíquicos. Según «dónde te encuentres», cualquiera de estas personas podrá ayudarte.

Aunque tal ayuda puede ser valiosa, el tipo de valor que yo ofrezco es de naturaleza distinta. A grandes rasgos, uno de mis mensajes más importantes es simplemente éste: «Eres una personalidad multidimensional, y en tu interior reside todo el conocimiento sobre ti,

sobre tus retos y problemas, que puedes necesitar. Otros pueden ayudarte a su manera, y en ciertos niveles de desarrollo esta ayuda es necesaria y buena. Pero mi misión es recordarte el increíble poder de tu ser, y animarte a que lo reconozcas y lo emplees».

Para este fin, a través de Ruburt desarrollo el material de Seth, y diversos libros que persiguen este propósito. En mi libro actual, *Habla Seth III: La naturaleza de la realidad personal,* incluyo técnicas que permitirán que tú y otros miles de personas empleen estas ideas en la vida diaria, para enriquecer la vida que conocen y comprender y solucionar sus problemas.

Aunque en este momento no lo adviertas, el mayor regalo que te puedo dar es reafirmar la integridad de tu propio ser. Lo digo también porque soy consciente de tu situación actual al igual que lo son otras partes de tu propia identidad.

Ruburt tiene un tiempo limitado, y hay mucho que requiere su atención. No puede contestar personalmente todo el correo que recibe, pues su trabajo y el mío se resentirían. Yo conozco tu carta y he redactado esta nota para hacerte saber que te tengo en mente, y que automáticamente se te envía energía cuando se recibe tu carta, y cuando se envía esta respuesta. La energía ayudará a liberar tu propia capacidad curativa y de comprensión, o te ayudará en cualquier otro aspecto en que necesites ayuda.

Dicha energía está siempre disponible, tanto si me escribes como si no. Esta energía está constantemente a tus órdenes. Si me crees, te darás cuenta de que otras personas pueden actuar a lo sumo como intermediarios, y que en este sentido no los necesitas, ya que la energía está siempre a tu disposición en tu vida. Simplemente te doy lo que es tuyo.

SETH

Este es el final de nuestra carta. Quizá quieran enviarla a algunas personas, y de otras encárguense ustedes mismos.

(Creemos que es interesante incluir en este libro la carta de Seth, ya que recalca la importancia de las creencias.)

Prueben un sencillo experimento, y los resultados hablarán por sí solos. Piensen en un suceso triste de su vida. Pronto seguirán sentimientos similares, y, por asociación, surgirán los recuerdos de otros episodios desagradables, y revivirán escenas, fragancias y palabras, quizás olvidadas.

Los pensamientos activarán los sentimientos adecuados y, por debajo de la conciencia, también estimularán la memoria de las células, que conservan la huella de los estímulos recibidos durante estos sucesos. Hasta cierto punto, la memoria celular se reaviva, y el cuerpo reconoce su estado en ese momento.

Si insisten en estos pensamientos de aflicción, reactivan ese estado en el cuerpo. Piensen en uno de los sucesos más agradables de su vida, y se producirá también lo mismo que lo dicho anteriormente, pero a la inversa. Esta vez los recuerdos asociados son agradables, y el cuerpo cambia siguiendo esa pauta.

Recuerden que estas asociaciones mentales son cosas vivas. Son estructuras invisibles de energía, creadas por procesos tan válidos y complicados como la organización de un grupo de células. En general tienen menos duración que las células, aunque no siempre es así. Pero los pensamientos forman estructuras tan reales como las células, si bien su composición es distinta porque no poseen la solidez física que ustedes conocen.

Así como las células vivas tienen una estructura, reaccionan a los estímulos y se organizan siguiendo su propia clasificación, lo mismo hacen los pensamientos. Los pensamientos se desarrollan por asociación. Atraen magnéticamente a otros similares a ellos y, al igual que algunos extraños animales microscópicos, rechazan a sus «enemigos», es decir, a otros pensamientos que amenacen su supervivencia.

Siguiendo con esta analogía, su vida mental y emocional forma un marco compuesto por dichas estructuras, las cuales actúan

directamente sobre las células de su cuerpo físico.

Volvamos por un momento a Augusto, ya que es un excelente ejemplo de cómo los pensamientos y creencias (aparentemente no físicos) pueden afectar y alterar la imagen corporal.

Bien, en primer lugar, a Augusto siempre le habían dicho: «Piensas demasiado. Deberías dedicarte a algo físico, un deporte, salidas al aire libre». Estas afirmaciones, repetidas continuamente y sumadas a otras condiciones que se dieron en su infancia, le hicieron temer por su propia actividad mental. También creía que él no valía nada, así que ¿cómo podían ser buenos sus pensamientos?

Los sentimientos de violencia se acumularon a una edad muy temprana, pero en su familia no había ninguna forma aceptable de liberar los sentimientos agresivos normales. Cada vez que éstos crecían y explotaban violentamente, Augusto se convencía aún más de su naturaleza inaceptable. Durante algún tiempo en su adolescencia trató por todos los medios de ser «bueno». Esto supuso la desaparición de pensamientos o impulsos de inspiración sexual, agresivos o simplemente poco convencionales. Invirtió una cantidad considerable de energía en inhibir estas partes de su experiencia interna. Sin embargo, los sucesos internos rechazados no desaparecieron: crecieron en intensidad y se mantuvieron separados de sus pensamientos normales «seguros».

De este modo, Augusto creó una estructura mental cuya organización seguía los principios antes mencionados. En otras circunstancias y teniendo otras características, otra persona podría haber dañado un órgano físico atacándolo con igual rotundidad que lo haría un virus. Pero, debido al temperamento y naturaleza particulares de Augusto, y a su creatividad innata y no desarrollada, formó una estructura en vez de destruir otra.

En su estado normal sólo aceptaba las creencias que consideraba adecuadas. Tal como mencioné anteriormente, hubo una época -antes de que su estado crítico se desarrollara- en la que los pensamientos de su «ser bueno» y los de su «ser malo» competían por su atención,

y el cuerpo se esforzaba por reaccionar a conceptos siempre cambiantes y a menudo contradictorios.

Finalmente los grupos conflictivos de creencias y sentimientos se iban alternando, aunque Augusto mantenía intacta su integridad durante la mayor parte del tiempo. Pero estas creencias que él rechazaba eran, por atracción, instantáneamente captadas por la otra estructura mental, compuesta por ideas y sentimientos combinados en lo que considerarán una organización celular invisible, con toda su capacidad de reacción.

En su estado normal Augusto creía en su propia indefensión -ya que no se permitía ninguna acción agresiva normal- y se sentía muy débil. Las creencias activaban la memoria celular del cuerpo, lo cual lo debilitaba y obstaculizaba su función. Pero durante un tiempo, cuando disminuía toda actividad, el cuerpo permanecía estable. Se conservaba un equilibrio que satisfacía los propósitos de Augusto.

Aun así temía que el cuerpo se descontrolara y cometiera una acción violenta, porque él era naturalmente consciente de la fuerza de los pensamientos y sentimientos rechazados. Cuando sobrevenía una crisis o cuando se abandonaba a la desesperación, se producía una aceleración que él fingía no advertir, y aparecía Augusto Dos.

Augusto Dos rebosaba poder, ya que Augusto consideraba el poder como algo incorrecto y lo había apartado de lo que consideraba como su ser normal. Pero Augusto sabía que el cuerpo necesitaba la vitalidad que le había negado. Por tanto hacía su aparición Augusto Dos, con sus ideas de un poder, vigor y superioridad extraordinarios (yo mantengo a raya mis Augustos; espero que ustedes también) y con fantasías de un heroísmo excepcional y los recuerdos de todas las ideas que Augusto rechazaba.

La agresividad que Augusto había olvidado oportunamente la recordaba ahora Augusto Dos con exuberante júbilo. Como resultado de ello, la naturaleza química del cuerpo se revitalizaba al instante, y mejoraba enormemente el tono muscular. Se producían cambios en la cantidad de azúcar en la sangre, y una alteración del flujo de energía

en todo el cuerpo.

Cuando Ruburt mantuvo una entrevista con Augusto, advertí que el joven identificaba Augusto Dos con el lado izquierdo de su cuerpo. En estado normal, esa parte del cuerpo contenía más tensión que la derecha.

Con Augusto Dos, la tensión se descargaba y el flujo de energía se estabilizaba después del estallido inicial de actividad. Cuanto más actuaba Augusto Dos, no obstante, más débil se volvía la posición de Augusto, un hecho reconocido tanto por éste como por Augusto Dos. Augusto se veía obligado a acumular tantos pensamientos y emociones reprimidos por una situación que no podía afrontar, y ello provocaba luego el surgimiento de Augusto Dos. El cuerpo se comporta tal como creen que debe comportarse, así que Augusto y Augusto Dos, con sus pautas de conducta alternadas, hacían que el cuerpo reaccionara de formas muy distintas.

Olviden ahora que en este caso había ocurrido tal división, e imaginen en cambio sus pensamientos y sentimientos sucesivos. Cuando se sienten débiles, están débiles. Cuando se sienten felices, el cuerpo se beneficia de ello y se fortalece. El caso de Augusto muestra simplemente de forma exagerada los efectos de las creencias sobre la imagen física. Si se dicen: «Bueno, a partir de ahora sólo tendré buenos pensamientos y por tanto estaré sano, e inhibiré mis pensamientos "malos", o me limitaré a pensarlos», están haciendo lo que hizo Augusto, es decir, creer que algunos pensamientos son tan malvados que hay que hacerlos desaparecer de alguna manera. Así que inhibiendo lo que consideran malos pensamientos, o presuponiendo que son terribles, no conseguirán una respuesta.

Sus creencias sobre lo que es deseable y lo que no, lo que es bueno y lo que es malo, no pueden separarse del estado de su cuerpo. Sus ideas de los valores pueden ayudarles a tener buena salud o pueden provocar una enfermedad, pueden hacerles conocer el éxito o el fracaso, la felicidad o la tristeza. Pero cada uno de ustedes interpretará esta afirmación según su propio sistema de valores, y tendrá ideas definidas sobre lo que significa el éxito o el fracaso, o lo que es bueno

o malo.

Así pues, su sistema de valores está constituido por sus creencias sobre la realidad, y esas creencias forman su experiencia. Supongamos que creen que, para ser «buenos», deben tratar de ser perfectos. Quizás les hayan dicho, o hayan leído, que el espíritu es perfecto, y por ello piensen que su deber es reproducir en la carne ese espíritu perfecto lo mejor que puedan. Para lograr este fin tratan de negar todos los pensamientos y emociones imperfectos. Sus pensamientos «negativos» les aterran. Es posible que también crean lo que les he dicho -que los pensamientos crean la realidad- y que se asusten aún más de los pensamientos o actitudes de naturaleza agresiva. Tal vez tengan tanto miedo de herir a alguien que apenas se atrevan a moverse. Intentar ser siempre perfecto puede ser mucho más que una molestia: puede ser una terrible equivocación.

La palabra «perfecto» encierra muchos peligros. En primer lugar presupone algo acabado que no admite cambio ni movimiento, y excluye por tanto cualquier desarrollo o creatividad.

El espíritu está siempre en un estado de devenir, de cambio continuo, y, tal como ustedes lo entienden, no tiene fin, ya que ni tuvo ni tiene un punto de inicio. Ruburt dijo hace poco que, si había algo de lo que estaba seguro acerca de la realidad física, era que distaba mucho de ser perfecta, entendida de esa manera. Y otro tanto se aplica al espíritu, pues, para cumplir el requisito de perfección, tendría que estar en un estado tal que ya no fuera posible realización o creatividad alguna.

Sus pensamientos existen. Pueden estar de acuerdo con ellos o no, de la misma forma en que consideran a una tormenta, por ejemplo. Por sí solos, los pensamientos son tan variados, espléndidos, triviales, aterradores o gloriosos como un huracán, una flor, una inundación, un sapo, una gota de lluvia o la niebla. Los pensamientos son totalmente fieles a sí, y van y vienen solos.

Son ustedes, con su mente consciente, quienes deben elegir entre estos pensamientos los que quieren que conformen su sistema de

creencias, pero ello no implica que finjan no ver algunos. Si alguna vez desean que un día lluvioso se vuelva soleado, no se queden observando por la ventana y diciéndose que no llueve ni el cielo está cubierto.

El hecho de que acepten la lluvia como una realidad presente no significa que tengan que creer que todos los días son tormentosos ni que conviertan esa idea equivocada en parte de sus creencias sobre la realidad. Igualmente, no deben fingir que no hay ningún pensamiento «oscuro». Tampoco deben suponer que todos sus pensamientos serán naturalmente tenebrosos, ni tratar de esconderlos.

Así como algunas personas tienen miedo de las serpientes, incluso de las especies más inofensivas, y no ven su belleza y lugar en el universo, otras se asustan de ciertos pensamientos, y por tanto son ajenos a su belleza y a su lugar en la vida mental.

Dado que poseen todo tipo de pensamientos, hay razones para ello, al igual que existen todo tipo de accidentes geográficos. Dentro de su realidad es tan necio negar la existencia de ciertos pensamientos como lo sería, por ejemplo, fingir que los desiertos no existen. De ese modo niegan las dimensiones de la experiencia y reducen su realidad. Esto no significa que tengan que coleccionar lo que consideran pensamientos negativos, como tampoco deberían pasar un mes en un desierto si no les gusta. Significa que dentro de la naturaleza, tal como la entienden, nada es gratuito y todo tiene su razón de ser.

Y con esto acabamos la sesión.

SESIÓN 634, 22 DE ENERO DE 1973 - 21.19 LUNES

Cada persona tiene una definición ligeramente distinta de las emociones «negativas». Una persona puede considerar agradables y divertidos los pensamientos sexualmente estimulantes, mientras que para otra sean impuros, malos, insanos o desfavorables en algún sentido.

Alguna personas se imaginan con facilidad en una pelea en la que

derrotan sin piedad al «demonio» de su adversario. Los mismos pensamientos quizá provoquen en otro hombre un intenso terror y profundos sentimientos de culpa. Pero este mismo hombre, que en condiciones normales no tendría fantasías de esta naturaleza, quizás en tiempos de guerra se imagine matando al enemigo con un intenso sentimiento de felicidad y rectitud.

Lo que a menudo se olvida es la naturaleza real de la agresividad, que en su sentido más puro significa acción enérgica. Esto no implica necesariamente fuerza física, sino el poder de la energía dirigida hacia la acción material.

Desde su punto de vista, el nacimiento es quizá la agresión más enérgica de que son capaces en su sistema de realidad. De la misma forma, el desarrollo de una idea en su realización temporal es el resultado de la agresión creativa. Es imposible tratar de borrar toda agresividad, pues ello haría desaparecer la vida tal como la conocen.

Cualquier intento de debilitar el flujo de verdadera agresión da como resultado una pseudoagresión distorsionada, desigual y explosiva que provoca guerras, neurosis individuales y muchos de sus problemas en todas las áreas.

La agresividad normal fluye según intensas pautas de energía y proporciona fuerza motriz a todos los pensamientos, tanto si conscientemente los consideran positivos como negativos, buenos o malos. Es el mismo impulso creativo el que los hace aparecer. Cuando consideran que un pensamiento es bueno, normalmente no lo cuestionan y dejan que siga su curso. En cambio, cuando consideran que un pensamiento es malo o indigno de ustedes, o se avergüenzan de él, tratarán de negarlo, de detener su curso y refrenarlo. Pero no es posible contener la energía, aunque crean que pueden hacerlo. Simplemente la acumulan, de modo que sigue creciendo y buscando su realización.

Tal vez me digan: «Supongamos que tengo ganas de matar a mi jefe, o de echar veneno en la taza de té de mi marido; o, peor, de colgar a mis cinco hijos en el tendedero en vez de las toallas. ¿Estás diciendo

que debería meramente seguir mis pensamientos?».

Comprendo su difícil situación. La verdad es que, antes que verse «acosados» por tales ideas, que les parecen aterradoras y no naturales, reprimen una infinita variedad de ideas menos drásticas que podrían haber expresado de forma segura y natural en la vida diaria. El problema, por tanto, no es cómo tratar la agresividad normal, sino cómo manejarla cuando ha quedado sin expresarse, rechazada y negada durante un período muy largo de tiempo. Más adelante en este libro hablaremos sobre los métodos adecuados para ello. Aquí simplemente quiero señalar la diferencia entre la agresividad natural saludable, y el surgimiento explosivo y distorsionado de la agresión reprimida.

Cada uno de ustedess tiene que descubrir por sí mismo esas zonas en las que reprime enérgicamente sus pensamientos, ya que allí habrá muchas retenciones de energía. De todo ello hablaremos en una sesión posterior.

Por ahora consideremos esta energía retenida. Conscientemente, la mayor parte de las personas la temen (si la reprimieron es porque no la consideraban buena). Cuando utilizo la palabra «reprimida» no quiero decir olvidada, o enterrada en la conciencia, o fuera de todo alcance. Quizás se digan que ese material está oculto, pero se encuentra dentro de su conciencia. Sólo tienen que buscarlo con sinceridad y organizar lo que encuentren.

Es muy fácil «ver» y no ver esta información al mismo tiempo, sencillamente porque no reunen todos los datos. Nadie puede obligarlos a hacerlo, desde luego. Para ello deben tener un sentido de la valentía y de la aventura; deben decirse que no se dejan intimidar por ideas que al fin y al cabo les pertenecen, pero que no son ustedes.

Pues bien, a menudo se dice que el hombre cree en los demonios porque cree en los dioses. La verdad es que el hombre empezó a creer en los demonios cuando empezó a sentirse culpable. La culpa afloró junto con el nacimiento de la compasión.

Los animales poseen un instinto de justicia que no comprenden, y

junto a este innato e inocente sentido de integridad existe una compasión biológica, entendida desde los más profundos niveles celulares.

Tal como ustedes lo entienden, el hombre es un animal que se eleva por sobre esta condición y desarrolla determinadas facultades animales hasta su nivel más alto; no mediante ciertas especializaciones físicas del cuerpo, sino porque, a partir de sus necesidades, deseos y agresividad natural, crea unas estructuras internas que tienen que ver con los valores, el espacio y el tiempo. En diversos grados, toda criatura posee este mismo impulso.

Dicha labor supone que el hombre debe escapar de los aspectos autorreguladores y precisos del instinto, seguros pero limitadores. El nacimiento de la mente consciente, tal como la entendéis, requiere que la especie asuma el libre albedrío. Procesos innatos que resultaban perfectamente suficientes tuvieron que ser reemplazados, y se convirtieron en sugestiones en vez de normas.

La compasión «ascendió» desde la estructura biológica a la realidad emocional. La «nueva» conciencia aceptó su triunfal logro -la libertad- y tuvo que afrontar la responsabilidad por las acciones conscientes, y el nacimiento de la culpa.

Un gato que traviesamente mate a un ratón y se lo coma no es malo, no se siente culpable. Biológicamente, los dos animales comprenden el hecho. La conciencia del ratón, guiada por el conocimiento innato del dolor inminente, abandona su cuerpo. El gato aprovecha la carne caliente. El ratón mismo ha sido depredador al igual que presa, y ambos animales comprenden la situación de una forma muy difícil de explicar.

En ciertos niveles tanto el gato como el ratón comprenden la naturaleza de la energía vital que comparten y, en este sentido, no

están celosos de su propia individualidad. Esto no significa que no luchen por sobrevivir, sino que poseen un sentido innato inconsciente de unidad con la naturaleza y saben que no se perderán ni desaparecerán en ella.

El hombre, siguiendo su propio curso, eligió salirse conscientemente de ese marco. Así pues, el nacimiento de la compasión sustituyó el conocimiento innato de los animales; la compasión biológica se convirtió en una comprensión emocional. El depredador, habiendo perdido en mayor o menor medida la «cortesía» animal, se vio forzado a identificarse emocionalmente con su presa. Matar es ser asesinado. El equilibrio de la vida lo sustenta todo. Debe aprender a un nivel consciente lo que ya sabía desde siempre. Éste es el significado auténtico del concepto de culpa y su marco natural.

Así pues, debéis preservar la vida conscientemente, como los animales la preservan inconscientemente.

Las interpretaciones y usos que se han hecho de esta idea natural de culpa han sido espantosos.

La culpa es el otro lado de la compasión. Su propósito original era que conscientemente sintierais compasión de vosotros mismos y de otras criaturas, de modo que pudierais controlar conscientemente lo que antes se manejaba a un nivel biológico. En este sentido, por tanto, la culpa posee una sólida base natural; pero, cuando se pervierte y se utiliza o se entiende mal, adquiere esa energía aterradora de cualquier fenómeno básico incontrolado.

Si creéis que sois culpables, bien porque leéis cierta clase de libros, bien porque os complacéis con ciertos pensamientos, estáis corriendo riesgos. Si creéis que algo es incorrecto, lo será en vuestra experiencia, y lo consideraréis negativo. De modo que iréis acumulando una culpa «no natural», una culpa que no merecéis pero que aceptáis.

Normalmente no os sentiréis orgullosos de nada que creéis guiados por la culpa. Si creéis firmemente en una salud débil, podéis utilizar esta energía reprimida para atacar un órgano físico (y la vesícula biliar, por ejemplo, se puede poner «mala»). Según sea vuestro sistema de

creencias, tal vez confiéis en la integridad de vuestro cuerpo y proyectéis esa culpa en otras personas, en un enemigo personal, o una raza o credo en particular.

Si sois religiosos y estrictos en vuestras creencias, tal vez culpéis a un demonio por vuestro comportamiento. Al igual que el cuerpo crea “anticuerpos”[16] para regularse a sí mismo, crearéis «anticuerpos» mentales y emocionales, ciertos pensamientos «buenos» que os protejan de las fantasías o ideas que consideráis malas.

Si estos instintos innatos se dejan a su aire, el cuerpo básicamente se autorregula. No mata todos los glóbulos rojos si en un momento dado tiene demasiados: procede con sentido común. Pero, al temer los pensamientos negativos, soléis rechazar toda agresividad normal, y al menor indicio reunís vuestros anticuerpos mentales para que entren en acción. Al actuar así, tratáis de repudiar la validez de vuestra propia experiencia. Si no percibís vuestra realidad individual, nunca os daréis cuenta de que la creáis y que, por tanto, podéis cambiarla. Este rechazo de la experiencia, y la retención de energía que ello implica, hace que se acumule una culpa «no natural» e innecesaria. El cuerpo no puede comprender estos mensajes de retención, y expresa su conocimiento corporal del momento tal como lo está experimentando. En estas situaciones, mentalmente gritáis que no sentís lo que sentís.

Debido a su posición, la mente consciente puede invalidar los mensajes del cuerpo durante cierto tiempo. Pero la energía contenida y acumulada tratará de hallar una salida. El más pequeño e inocente símbolo de esa materia reprimida puede entonces provocaros una conducta que parece fuera de toda proporción con respecto al estímulo.

En más de una ocasión quizás hayáis tenido ganas de decirle a alguien que os dejara en paz, pero os contuvisteis para no herir sus sentimientos; temisteis ser maleducados a pesar de que la ocasión justificaba el comentario y la otra persona lo hubiera entendido y

16 Los anticuerpos son proteínas fabricadas en el cuerpo con el fin de neutralizar sustancias tóxicas. Aquí, una vez más, Seth postula la existencia de equivalentes mentales internos de los fenómenos orgánicos.

tomado con tranquilidad. Dado que no aceptáis vuestros sentimientos, y menos aún los expresáis, poco después podéis explotar aparentemente sin motivo e iniciar una pelea completamente injustificada.

En este caso la otra persona no tiene ni idea de por qué reaccionáis de esa forma, y se siente profundamente herida. Y vuestra culpa crece. El problema es que las ideas de lo que es bueno y malo están íntimamente ligadas con vuestra composición química, y no podéis separar los valores morales del cuerpo.

Cuando creéis que sois buenos, el cuerpo funciona bien. Estoy seguro de que muchos de vosotros diréis: «Trato constantemente de ser bueno, pero en cambio tengo poca salud. ¿Cómo es posible?». Si examináis vuestras creencias, la respuesta será evidente: tratáis de ser tan buenos precisamente porque creéis que sois malos y que no valéis nada.

Los demonios de cualquier clase son el resultado de vuestras creencias. Nacen de la creencia en una culpa «no natural». Podéis personificarlos, e incluso encontrarlos en vuestra experiencia; pero aun así siguen siendo el resultado de vuestra enorme creatividad, si bien obedecen a vuestra culpa y vuestra creencia en ella.

Si os despojarais de los distorsionados conceptos de la culpa no natural y aceptarais en cambio la antigua sabiduría de la culpa natural, no habría guerras. No os mataríais unos a otros absurdamente. Entenderíais la integridad de cada órgano de vuestro cuerpo y no tendríais necesidad de atacar a ninguno de ellos.

Esto, evidentemente, no significa que al cuerpo no le llegue su hora de morir. Significa que comprenderíais que los ciclos del cuerpo siguen a los de la mente, siempre en cambio y desarrollo, con un estado de salud cambiante manteniendo siempre una espléndida unidad dentro de la forma del cuerpo. No tendríais enfermedades crónicas. A grandes rasgos e idealmente, el cuerpo se desgastaría gradualmente pero tendría mayor resistencia de la que muestra ahora.

Hay muchas otras condiciones físicas que tienen que ver con

vuestras creencias conscientes. Por ejemplo, quizá creáis que es mejor morir rápidamente de un ataque del corazón. Vuestros propósitos individuales son diferentes, así que podéis dirigir las experiencias de

vuestro cuerpo de formas muy diversas.

Hablando de nuevo en términos generales, estáis aquí para expandir vuestra conciencia, para aprender las formas que puede adoptar la creatividad bajo la dirección del pensamiento consciente. La mente consciente puede cambiar sus creencias, y por lo tanto puede alterar en gran medida su experiencia corporal...

La culpa natural es, pues, la manifestación humana del sentido corporal inconsciente de justicia e integridad que poseen los animales. Significa: no matarás más de lo necesario para tu sustento físico.

No tiene nada que ver con el adulterio o con el sexo. Contiene cuestiones que sólo se aplican a los seres humanos, que no tendrían significado alguno para otros animales en el marco de su experiencia. Estrictamente, la traducción del idioma biológico al vuestro es tal como señalábamos; pero leído con más cuidado dice: no cometas violación. Los animales no necesitan semejante mensaje, naturalmente, ni éste puede traducirse literalmente, porque vuestra conciencia es flexible y debe quedar cierto margen para vuestra propia interpretación.

Una mentira descarada puede constituir o no una violación. Un acto sexual puede ser o no una violación. Una expedición científica puede ser o no una violación. No ir a la iglesia los domingos no es una violación. Tener pensamientos agresivos normales no supone una violación. Infligir violencia al propio cuerpo, o al cuerpo de otra persona, sí que es una violación. Infligir violencia al espíritu de otra persona es una violación (pero repito que, puesto que sois seres conscientes, las interpretaciones son vuestras). Decir palabrotas no es una violación; aunque, si creéis que lo es, en vuestra mente se convierte en una violación.

Matar a otro ser humano es una violación. Matar para defenderos de la muerte a manos de otra persona es una violación. Tanto si la justificación parece evidente o no, existe violación.

Si creéis que la autodefensa física es la única forma de contrarrestar dicha situación, diréis: «Si me ataca otra persona, ¿no puedo

defenderme agresivamente de su intento evidente de destruirme?».

En absoluto. Podríais contrarrestar dicho ataque de varias formas que no implicasen matar. Ante todo, no os encontraríais en dicha situación si vuestros propios pensamientos violentos, aceptados o no, no la hubieran atraído hacia vosotros. Pero cuando es un hecho, y según las circunstancias, podríais utilizar muchos métodos. Dado que consideráis la agresión como sinónimo de violencia, tal vez no comprendáis que las órdenes «agresivas» -enérgicas y activas, mentales u orales- de paz podrían salvaros la vida en ese caso; y, no obstante, podrían hacerlo.

Normalmente hay toda una variedad de acciones físicas que no implican matar y que bastarían. Mientras sigáis creyendo que la violencia debe contrarrestarse con violencia, os exponéis a ella y a sus consecuencias. Como individuos, el cuerpo y la mente se convierten en el campo de batalla, al igual que ocurre con el cuerpo físico de la tierra desde el punto de vista mundial. Vuestra forma material está viva por una agresión natural, la acción serena, contundente y dirigida portadora de creatividad.

Si os cortáis un dedo, éste sangra. De este modo, la sangre elimina cualquier sustancia nociva que pueda haber entrado en el cuerpo. Sangrar es beneficioso, y el cuerpo sabe cuándo detenerlo. Si el flujo continuara sería inapropiado o perjudicial, pero el cuerpo no consideraría mala a la sangre por continuar su curso de acción ni trataría de aislarla. En cambio, haría los ajustes necesarios para detener la emisión de forma natural.

Siguiendo esta analogía, cuando consideráis que los pensamientos agresivos son incorrectos no permitís que el sistema se limpie. En vez de ello, encerráis dentro las «sustancias nocivas».

Así como en la carne habría una acumulación, lo mismo ocurriría en vuestra experiencia mental. Físicamente podríais acabar desarrollando una enfermedad muy grave; mental y emocionalmente, ese freno a las energías naturales puede desembocar en estructuras de ideas «malsanas» aisladas de otros conceptos más sanos. Estas ideas

malsanas pueden actuar como tumores, con libre acceso a otras partes de vuestra experiencia consciente.

SESIÓN 635, 24 DE ENERO DE 1973 - 21.44 MIÉRCOLES

Pronto podremos empezar a enviar la carta de Seth a algunas de las personas que nos han escrito. Ya he preparado la copia a máquina y en película, y ahora un impresor de la ciudad está preparando varios cientos de copias para nosotros.

Buenas noches.

La culpa natural está también estrechamente relacionada con la memoria, y empezó junto con la aventura humana de experimentar el pasado, presente y futuro. La culpa natural se concibió como una medida preventiva. Requería un sofisticado sistema de memoria para que las nuevas situaciones y experiencias pudieran juzgarse en comparación con las recordadas, y se pudieran efectuar valoraciones en un momento intermedio de reflexión.

Cualquier acto anterior que hubiera suscitado sentimientos de culpa natural se evitaría en el futuro. Debido a los numerosísimos cursos disponibles a los humanos, no sólo eran inapropiados muchos instintos animales muy específicos, sino que había que conservar un curioso equilibrio. Las opciones conscientes que surgieron a medida que el mundo mental del hombre se ampliaba hicieron que los controles biológicos no bastaran para permitir la suficiente libertad.

De modo que se hicieron necesarios ciertos controles para que la mente consciente, privada del pleno uso de los tabúes innatos de los animales, no se desbocara. Así pues, la culpa, la culpa natural, depende de la memoria. Pero no implica un castigo, tal como lo concebís. Repito que surgió como una medida preventiva. Cualquier violación de la naturaleza provocaría una sensación de culpa de modo

que, cuando el hombre se encontrara en una situación similar en el futuro, no repetiría la misma acción en ese momento de reflexión.

He utilizado la expresión «momento de reflexión» varias veces porque es otro atributo particular de la mente consciente y, tal como vosotros lo concebís, no está al alcance del resto de las criaturas. Sin esa pausa en la que el hombre puede recordar el pasado en el presente, y vislumbrar un futuro- la culpa natural no tendría sentido. El hombre no sería capaz de recordar acciones pasadas, juzgarlas en relación con la situación presente, e imaginar la futura sensación de culpa que pudiera resultar de ella.

En ese sentido, la culpa natural proyectó al hombre hacia el futuro. Éste es, por supuesto, un proceso de aprendizaje, natural dentro del sistema temporal que la especie adoptó. Por desgracia, la culpa artificial asume los mismos atributos pues utiliza tanto la memoria como la proyección. Las guerras se perpetúan porque combinan tanto la culpa natural como la no natural, exacerbadas y reforzadas por la memoria. Matar conscientemente más allá de las necesidades de la supervivencia constituye una violación.

A través de los siglos, la acumulación de culpas artificiales no reconocidas ha conducido a una concentración tal de energía reprimida que su liberación da como resultado la acción violenta. De este modo, el odio de una generación de adultos cuyos padres murieron en una guerra contribuye a generar la próxima.

No cometerás violación. Este mandamiento tuvo que ser lo suficientemente flexible para incluir cualquier situación en la que se viera implicada la especie consciente. Los instintos de los animales y sus situaciones naturales mantenían a sus miembros dentro de los límites aceptados; y, con una «cortesía» inconsciente e irreflexiva dejaban espacio a los demás.

No cometerás violación contra la naturaleza, la vida o la tierra. Aunque las criaturas vivas luchan por la supervivencia y anhelan la vida, aunque son exuberantes y bulliciosas, no son intrínsecamente voraces. Siguen el orden inconsciente interno, así como hay un orden,

relación y límite definidos del número de cromosomas. Una célula que se convierta en omnívora puede destruir la vida del cuerpo.

No cometerás violación. De modo que el principio se aplica tanto a la vida como a la muerte.

No hay nada de misterioso en la idea de que la vida puede matar. Biológicamente, toda muerte está oculta en la vida y toda vida en la muerte.

Los virus están vivos, tal como mencioné en otra sesión *(en la 631, en el capítulo 7),* y pueden ser beneficiosos o perjudiciales según otros equilibrios del cuerpo. En las células cancerígenas, el principio del crecimiento está descontrolado; entre las criaturas, cada especie tiene su lugar, y si una se multiplica fuera de su propio orden, toda la vida y el cuerpo de la tierra corren peligro.

En este sentido, la superpoblación constituye una violación. Tanto en el caso de la guerra como en el del crecimiento excesivo, la especie ha hecho caso omiso de su culpa natural. Cuando un hombre mata a otro, una parte de su mente consciente siempre es consciente de la violación cometida, por mucho que la justifique, e independientemente de sus otras creencias.

Cuando las mujeres dan a luz en un mundo colmado de personas, una parte de su mente consciente sabe que han cometido una violación. Cuando vuestra especie ve que está destruyendo otras especies y perturbando el equilibrio natural, es plenamente consciente de su violación. Cuando no se afronta esta culpa natural, deben emplearse otros mecanismos. Insisto, aunque me repita: muchos de vuestros problemas son el resultado de no aceptar la responsabilidad de vuestra propia conciencia, lo cual significa evaluar la realidad que se forma inconscientemente como una réplica directa de vuestros pensamientos y expectativas.

Cuando no aceptáis este conocimiento consciente, sino que lo rechazáis, dejáis de utilizar una de las «herramientas» más refinadas jamás creadas por vuestra especie, y en gran medida renegáis de

vuestro derecho de nacimiento y herencia.

Cuando esto ocurre, la especie se ve forzada a recurrir a vestigios de viejos instintos, que no estaban destinados a funcionar junto con una mente racional consciente ni comprenden vuestra experiencia, y para los cuales vuestro «momento de reflexión» no es más que una molesta negación del impulso. El hombre pierde así su pleno uso del grácil instinto regulador de los animales, y no obstante rechaza el discernimiento consciente y emocional que posee en su lugar.

Los mensajes enviados como resultado de ello son tan contradictorios que os veis atrapados en una situación en la que no puede reinar el verdadero instinto, ni prevalecer la razón. En cambio, se produce una versión distorsionada de los instintos, junto con un mal uso del sentimiento, mientras la especie trata desesperadamente de regular su curso.

En vuestra situación actual, la superpoblación se ve compensada por las guerras, y si no por guerras por enfermedades. Pero ¿quién debe morir? Los jóvenes que podrían ser padres. Si comprendierais la naturaleza de la culpa natural, os salvaríais de tales situaciones.

Los «demonios», vuestras proyecciones, se fijan en un enemigo nacional, o en el líder de otra raza; a veces masas enteras de población proyectan en otro gran grupo las imágenes de sus frustraciones no afrontadas. Incluso en Augusto es posible encontrar el héroe y el villano, separados y diversificados. Así como un hombre puede estar dividido, también puede estarlo una nación y un mundo. Y una especie.

También una familia puede estar así dividida, y un miembro parecer siempre el héroe y otro el villano o un demonio.

Tal vez tengáis dos hijos, y uno se comporte como Augusto Uno mientras que el otro actúa como Augusto Dos. Al ser uno tan sumiso y dócil y el otro tan violento y revoltoso, tal vez nunca podáis entender la relación entre sus comportamientos, y simplemente los consideréis distintos. Pero, así como el estado habitual de los niños normales no es ser «bueno», educado y sumiso, tampoco lo es la actividad violenta incesante. Lo que ocurre habitualmente en estos casos es que un niño

expresa el comportamiento agresivo no afrontado de toda la familia. Estas pautas de actividad irreconciliables también significan que el

amor no se expresa libremente.

El amor necesita expresarse, al igual que la agresión. No se puede inhibir uno sin afectar igualmente al otro, así que en tales casos el niño dócil y amoroso normalmente expresa el amor contenido de la familia en su conjunto. Pero tanto el héroe como el villano tendrán problemas, porque los dos rechazan aspectos legítimos de su experiencia.

Lo mismo se aplica a las naciones. La culpa natural es un mecanismo creativo, concebido para servir como impulso consciente en la solución de problemas que, según vosotros lo concebís, los restantes animales no tienen. Si sacáis partido de ello, podéis avanzar hacia fronteras desconocidas e introduciros en dimensiones de conciencia que han estado latentes desde el nacimiento de la mente consciente.

La culpa natural, si se obedece, es una guía sabía que no sólo lleva consigo la integridad biológica, sino que estimula en la conciencia ciertas actividades que de lo contrario permanecen latentes.

9. GRACIA NATURAL, EL MARCO DE CREATIVIDAD Y LA SALUD DEL CUERPO Y LA MENTE. EL NACIMIENTO DE LA CONCIENCIA

Entre los animales hay diversos grados de división entre el ser que actúa y sus acciones. Con el nacimiento de la mente consciente en el hombre, sin embargo, el ser que actúa necesitaba una forma de juzgar sus acciones. De nuevo, llegamos a la importancia de ese período de reflexión en el que el ser, con el uso de la memoria, vislumbra su propia experiencia pasada en el presente y proyecta sus resultados hacia el futuro.

SESIÓN 636, 29 DE ENERO DE 1973 - 21.23 LUNES

El estado de gracia es una condición en la cual todo el crecimiento se produce sin esfuerzo, una conformidad transparente y feliz, requisito básico de toda existencia. Vuestro propio cuerpo crece natural y fácilmente desde el momento de su nacimiento, y no espera resistencia sino que da por sentada su milagrosa evolución, y emplea todos sus recursos con gran libertad y agresividad creativa.

Así pues, nacéis en un estado de gracia, y os es imposible abandonarlo. Moriréis en un estado de gracia tanto si se pronuncian palabras especiales en vuestra memoria como si no, tanto si os vierten agua o aceite sobre la cabeza como si no. Compartís esta bendición con los animales y el resto de los seres vivos. No podéis «desprenderos» de la gracia, ni os la pueden arrebatar.

Pero sí podéis desconocerla. Podéis tener creencias que os ciegan a su existencia. Seguiréis estando en gracia pero seréis incapaces de percibir vuestra propia unicidad e integridad, y tampoco veréis los otros atributos con que estáis dotados.

El amor percibe la gracia en otros. Al igual que la culpa natural, el estado de gracia es inconsciente en los animales. Está protegido. Lo dan por supuesto, sin saber lo que es ni lo que ellos hacen, pero se expresa a través de todos sus movimientos y ellos viven según la ancestral sabiduría de sus costumbres. No poseen memoria consciente, repito, pero los sustenta la memoria instintiva de las células y los órganos. Todo esto se aplica en distinta medida según la especie, y cuando hablo de memoria consciente estoy empleando palabras que os resultan familiares (con ello quiero decir una memoria que en cualquier momento puede mirar hacia atrás por sí sola).

En algunos animales, por ejemplo, se advierte el nacimiento de esta memoria consciente, aunque aún muy limitada y especializada. Un perro quizá recuerde dónde vio a su dueño por última vez, pero no es capaz de evocar un recuerdo, y funciona sin la clase de asociaciones mentales que vosotros utilizáis. Sus asociaciones son de una naturaleza más biológica y no le brindan el margen de libertad que os

permiten vuestras condiciones mentales.

El perro no recuerda una apreciación feliz de un estado de gracia del pasado, ni prevé su repetición en el futuro. El hombre, en cambio, con la gran libertad que le proporciona la mente consciente, puede alejarse de esa gran dicha interior de ser, olvidarla, no creer en ella, o utilizar su libre albedrío para negar su existencia.

La maravillosa aceptación biológica de la vida no se podía imponer a la naciente conciencia del hombre, así que, para que la gracia fuera eficiente y aflorara en el nuevo foco de conciencia, tuvo que expandirse desde la vida de los tejidos a la de los sentimientos, pensamientos y procesos mentales. Así pues, la gracia se convirtió en colaboradora de la culpa natural.

El hombre era consciente de su estado de gracia cuando vivía dentro de las dimensiones de su conciencia, a medida que ésta se volvía hacia su nuevo mundo de libertad. Cuando el hombre no cometía violación, era consciente de su propia gracia. Cuando violaba, la gracia retrocedía a la conciencia celular, como en los animales, pero él se sentía conscientemente aislado de ella y rechazado.

La simplicidad de la culpa natural no conduce a lo que vosotros consideráis como conciencia, aunque ésta también depende de ese momento de reflexión que en gran medida os separa de los animales. La conciencia, tal como la entendéis, está provocada por un dilema y una comprensión errónea de las condiciones impuestas en vuestra existencia física. La conciencia surgió con el nacimiento de la culpa artificial.

A su modo la culpa artificial es muy creativa, un vástago hecho a la imagen del hombre a medida que su mente consciente pensaba en la culpa inocente natural que originalmente no implicaba castigo.

La mente consciente siempre establece distinciones. Hace aflorar a la superficie de la conciencia patrones de material anteriormente inconsciente, que luego reúne y organiza en una forma en constante

cambio. Con una concentración intencionada se puede clasificar inconscientemente una cantidad literalmente infinita de dicha información; entonces sólo surgen los elementos deseados. La mente consciente es infinitamente creativa, y esto se aplica a todas las áreas del pensamiento mental consciente. También se ocupa de organizar los datos físicos, así que la culpa natural se convirtió en la base de toda clase de variaciones que obedecían a las agrupaciones religiosas y sociales del hombre, que a su vez son el resultado de la capacidad de la mente consciente de disponer, mezclar, unir y reordenar las percepciones y la experiencia.

El hombre es innatamente bueno. Su mente consciente debe ser libre, con su propia voluntad. Sin embargo, él puede considerarse a sí mismo malo. Es él quien establece estos haremos de su propia imagen.

La mente está también capacitada para observar sus propias creencias, reflexionar sobre ellas y evaluar sus resultados; así pues, si el hombre utilizara esta herramienta tal como se concibió, automáticamente distinguiría tanto sus creencias como sus efectos. Parte de esta gran permisividad tiene que ver con el hecho de que el hombre debe darse cuenta de que él crea su propia realidad. El libre albedrío es una necesidad. Ese margen de libertad le permite materializar sus ideas, encontrárselas en la experiencia física, y evaluar por sí mismo su clase especial de validez.

El animal no tiene esa necesidad. Se acomoda plácidamente dentro de los confines de sus instintos mientras explora otros aspectos de la conciencia con los cuales el hombre no está tan íntimamente familiarizado. Pero vosotros contáis con la gracia natural y la culpa natural, y éstas se desarrollarán de una forma más completa gracias a la conciencia. Si os sentáis con tranquilidad y observáis cómo las partes de vuestro cuerpo se reemplazan constantemente, si vuestra mente consciente se concentra en esa actividad, os daréis cuenta de vuestro estado de gracia. Si podéis percibir cómo vuestros pensamientos se sustituyen con regularidad, podréis sentir vuestro estado de gracia.

En cambio, no podéis sentiros culpables y disfrutar de este

reconocimiento; no a un nivel consciente. Si advertís que os recrimináis por algo que hicisteis ayer, o hace diez años, no estáis siendo virtuosos. Lo más probable es que ello se deba a una culpa artificial. Aun cuando haya habido una violación, la culpa natural no implica penitencia. Es simplemente una medida de precaución, un recordatorio antes de un suceso.

«No lo hagas otra vez», es el único mensaje que deja. Expreso estos conceptos dentro de vuestro marco temporal porque, para vosotros, se originaron a partir del tiempo. Pero la verdad es que todo el «tiempo» es simultáneo.

En un tiempo simultáneo, el castigo no tiene ningún sentido. El castigo como suceso y el suceso por el cual se os castiga existen a la vez; y, puesto que no existe el pasado, el presente ni el futuro, también se podría decir que el castigo ocurrió primero.

Apenas hemos hablado de la reencarnación *(véase la sesión 631, en el capítulo 7),* pero quiero señalar aquí que la teoría es una interpretación lineal de la mente consciente. Por un lado, está muy distorsionada. Por otro, es una interpretación creativa, ya que la mente consciente juega con la realidad tal como la entiende. Pero, recurriendo a su terminología, no hay ningún karma que pagar como castigo, a menos que creáis que hay crímenes por los cuales debéis pagar *(tal como se indica en la sesión 614, en el capítulo 2).* En un sentido general, tampoco hay causa ni efecto, a pesar de que éstas son suposiciones básicas en vuestra realidad.[17]

Utilizo estos conceptos porque estáis familiarizados con ellos. En el mundo del tiempo parecen reales. Regresemos una vez más a ese momento de reflexión, porque es entonces cuando tanto las causas como los efectos aparecen por vez primera. Es posible rastrear su origen observando a los animales que ahora vagan por la tierra, pues cada uno a su manera -distinta de la vuestra- muestra esa reflexión. En algunos casos, y a todos los efectos, no existe en absoluto. Pero está

17 Véase el capítulo 3 de *Habla Seth.*

ahí, latente.

Cuanto más largo sea vuestro «período» de reflexión, mayor será el tiempo que parece transcurrir entre sucesos.

Soléis creer que hay una extensión de tiempo entre las existencias reencarnadas, que una sigue a la otra al igual que un momento parece seguir a otro. Como percibís una realidad de causa y efecto, presuponéis una realidad en la cual una vida afecta a la siguiente. Vuestras teorías de culpa y castigo os llevan a creer que los obstáculos de esta existencia responden a las culpas acumuladas en la vida anterior, o peor aún, a lo largo de los siglos.

Estas múltiples existencias, no obstante, son simultáneas y con un final abierto. Expresado con vuestras palabras, la mente consciente adquiere cada vez más comprensión del papel que tiene que desempeñar en esta realidad multidimensional. Es suficiente con que comprendáis vuestra parte en esta existencia. Cuando comprendáis que sois vosotros quienes conformáis lo que concebís como vuestra realidad actual, todo lo demás se colocará en su lugar.

Vuestras creencias, pensamientos y sentimientos se materializan instantáneamente. Su realidad terrenal tiene lugar simultáneamente con su comienzo; pero, en el mundo del tiempo, parece que se suceden lapsos temporales entre ellos. Por eso digo que una causa sigue a la otra -para que lo comprendáis más fácilmente-, pero todo ocurre a la vez. De igual modo, vuestras múltiples vidas ocurren como la realización inmediata de vuestro ser en la extensión natural de sus capacidades polifacéticas.

«A la vez» no implica un estado acabado de perfección ni una situación cósmica en la que todo se ha hecho, ya que todas las cosas siguen ocurriendo. Vosotros -vuestro y presente y futuro- estáis aún ocurriendo, y vuestro yo pasado todavía está experimentando lo que creéis que está acabado. Y no sólo eso, sino que está experimentando sucesos que no recordáis, que vuestra conciencia, sintonizada lineal-

mente, no puede percibir.

El cuerpo posee en su interior la milagrosa fortaleza y energía creativa con la cual -según vuestra concepción- nació. Es probable que interpretéis que esto implica la posibilidad de un estado de juventud sin fin. Si bien es cierto que la juventud puede «prolongarse» físicamente mucho más de su duración actual, no es a esto a lo que me refiero.

Físicamente, el cuerpo debe obedecer a la naturaleza en la que nacéis, y en ese contexto el ciclo de la juventud y la vejez es de máxima importancia. En cierta manera, el ritmo del nacimiento y la muerte es como un soplo de aire que se inspira y se espira. Observad cómo entra y sale el aire en la respiración. No sois ese aire, pero aun así entra y sale de vosotros, y sin su flujo continuo no podríais existir físicamente. Así es como vuestras vidas entran y salen de vosotros, sin ser vosotros. Y una parte vuestra las recuerda cuando se marchan y conoce su trayecto.

Imaginad adónde va vuestro aliento cuando abandona vuestro cuerpo, cómo se escapa quizá por una ventana abierta y se convierte en parte del espacio exterior, donde nunca lo distinguiríais. Y una vez que os ha dejado, ya no forma parte de lo que sois porque ya sois distintos.

De modo que las vidas que habéis vivido no son vosotros, aunque son de vosotros.

Cerrad los ojos y pensad en vuestro aliento como si fueran vidas, y en vosotros como la entidad a través de la que han pasado y están pasando. Sentiréis vuestro estado de gracia, y comprenderéis que las culpas artificiales carecen de sentido. Esto no niega la suprema y absoluta integridad de vuestra individualidad, ya que también sois la entidad individual por la que fluyen las vidas, y las vidas únicas que se expresan a través de vosotros.

Ningún átomo de aire es como otro. Cada uno a su manera es consciente y capaz de formar parte de grandes transformaciones y

organizaciones, y está colmado de un infinito potencial. Así como el aliento os abandona y se convierte en parte del mundo, libre, vuestras vidas os abandonan y continúan existiendo, según vuestro significado del término. No podéis confinar una personalidad que «fuisteis» a un siglo que concluyó y negarle otros logros, porque incluso ahora existe y posee una nueva experiencia. Así como vuestro momento de reflexión originó la conciencia tal como la concebís -ya que en realidad ambos coincidieron-, también pueden otro fenómeno y una especie de reflexión originar al menos una leve conciencia de las vastas dimensiones de vuestra propia realidad.

Los animales se mueven, digamos, por un bosque. Vosotros os movéis de la misma manera por las zonas psíquicas, psicológicas y mentales. A través de sus sentidos el animal capta mensajes de áreas lejanas que no logra percibir directamente, y de las cuales es en gran medida inconsciente. Otro tanto ocurre con vosotros.

SESIÓN 637, 31 DE ENERO DE 1973 - 21.05 MIÉRCOLES

El ser que sois nunca se aniquila. Vuestra conciencia no se apaga ni queda engullida en un nirvana,[18] dichosamente inconsciente de sí misma. Ni sois parte de un nirvana ni nunca lo seréis.

Hasta cierto punto, hemos hablado del cuerpo y de su composición en células. Todas las células que ahora componen vuestra forma física evidentemente existen al mismo tiempo. Imaginad que tenéis muchas vidas y que todas coexisten de la misma manera, de modo que en vez de células tenéis «yoes». Os dije que cada célula posee su propia memoria. La memoria del ser es, naturalmente, de mayores dimensiones.

Imaginad que vuestro ser superior -podéis llamarlo entidad- tiene

18 En el budismo, el nirvana es un estado de perfección celestial que se alcanza mediante la extinción de la vida individual y la absorción del alma en el espíritu supremo.

una estructura psíquica tan real como vuestra estructura física, pero compuesta de muchos «yoes». Así como cada célula del cuerpo tiene su posición dentro del espacio y fronteras corporales, también cada yo o ser dentro de la entidad es consciente de su propio «tiempo» y dimensión de actividad. El cuerpo es una estructura temporal. No obstante, aunque las células son parte de este cuerpo, no son conscientes de toda la dimensión en la que mora vuestra conciencia. No perciben todos los elementos de los que disponen en la experiencia tridimensional, pero vuestra conciencia presente -aparentemente

mucho más sofisticada- depende físicamente de la conciencia celular.

En una sesión reciente de la clase de percepción extrasensorial, no obstante, Seth dijo: «No hay nada más terrible que el nirvana. Al menos vuestros conceptos cristianos os proporcionan la esperanza de un paraíso sofocante y aburrido, donde vuestra individualidad puede al menos expresarse. El nirvana no ofrece este consuelo sino la aniquilación de vuestra personalidad, en una dicha que destruye la integridad del ser. ¡Huid de semejante dicha!».

De igual modo, la entidad o estructura psíquica «superior» de la cual formáis parte es consciente de dimensiones de actividad más amplias que las vuestras, pero su compleja conciencia depende de la vuestra, y una necesita a la otra.

En la vida física hay un lapso temporal mientras los mensajes recorren las terminaciones nerviosas. En otro orden de cosas, esto equivale a ese «momento de reflexión» que tuvo lugar cuando la conciencia del hombre surgió de la de los animales (observad que no he dicho que el hombre surgiera de los animales).

Aún en otro orden distinto de cosas, este lapso de tiempo tiene lugar -este momento de reflexión se prolonga- cuando el ser abandona a la forma física (así como la célula abandona en cierto momento el cuerpo).

Siguiendo con nuestra analogía, imaginad la vida del ser como un mensaje que recorre las células nerviosas de una estructura multi-dimensional -como ya dijimos, tan real como el cuerpo-, y consideradla también como un gran «momento de reflexión» por parte de dicha personalidad polifacética.

Hago estas analogías porque son pertinentes, pero soy consciente de que pueden haceros sentir humillados o haceros temer por vuestra identidad. Sois más que un mensaje que atraviesa los vastos confines de un superser. No estáis perdidos en el universo. En un libro debemos

emplear palabras; pero, si dejáis que estas analogías trabajen en vuestra imaginación, podéis llegar a tener una cierta sensación de vuestra relación íntima con el resto de la creación. Hasta cierto punto, el sentimiento de gracia es el reconocimiento emocional, la apreciación innata, de la necesidad, propósito y libertad de vuestra apropiada posición en la existencia.

Recordad también el gran abismo que os separa como ser de esas células que os componen físicamente. Vuestra identidad actual contiene el conocimiento y el «recuerdo» de todas esas existencias simultáneas, así como las células a su modo retienen la memoria de todas las estructuras físicas que han formado. Debido a vuestra concepción del tiempo, interpretáis esas vidas simultáneas como reencarnaciones, como una vida antes de la otra.

Pues bien, vuestras ideas conscientes, expectativas y creencias dirigen la salud y la actividad de las células.

Las células no poseen libre albedrío tal como vosotros lo entendéis. Poseen la capacidad innata de formar otras organizaciones, pero no mientras formen parte vuestra. Para abandonaros deben cambiar su forma. En cierta medida, vosotros determináis su «buena salud» dentro del marco de su naturaleza, y ellas os ayudan a su vez a mantener la vuestra. Por lo que se refiere a la conciencia, la diferencia entre lo que sabe la entidad o ser superior y lo que vosotros sabéis es semejante a la que existe entre lo que vosotros sabéis y lo que saben vuestras células.

No obstante, vosotros tenéis libre albedrío pues, aunque la estructura psíquica de la entidad puede compararse al cuerpo, ésta forma parte de dimensiones mucho más amplias, en las que mora. Tal vez os parezca que todo esto tiene poco que ver con vuestra realidad personal. Pero vuestra experiencia diaria está tan relacionada con vuestro ser o entidad como lo está con las células de vuestra forma física.

Entre las células hay una relación íntima. Dentro de la milagrosa estructura corpórea del cuerpo hay un constante toma y daca y una

unión de conciencia. Vuestra idea de la realidad y de su experiencia es muy distinta de la de una célula, pero ambas están interconectadas.

Un grupo de células forma un órgano. Un grupo de seres forma un alma. No estoy diciendo que no tengáis un alma que podáis considerar propia. Sois una parte de vuestra alma. Ella os pertenece, y vosotros a ella. Moráis en su realidad como la célula mora en la realidad de un órgano. El órgano es temporal, según vuestra noción del tiempo. El alma no lo es.

La célula es material, tal como entendéis este concepto. El ser no lo es. Así pues, la entidad o ser superior está compuesta de almas. Como el cuerpo existe en el espacio y el tiempo, los órganos tienen propósitos específicos. Contribuyen a mantener vivo el cuerpo y deben permanecer «en su sitio». La entidad existe en dimensiones multitudinarias, y sus almas son libres para viajar dentro de unos límites que os parecerían infinitos. Así como la más pequeña célula del cuerpo participa en su medida en vuestra experiencia diaria, también lo hace el alma a un nivel inmensamente mayor en los sucesos de la entidad.

Dentro de vosotros poseéis ese potencial en el que la conciencia participa creativamente. La célula no necesita ser plenamente consciente de vosotros para realizarse, aunque vuestras expectativas de salud influyen en gran medida en su existencia, pero vuestra conciencia del alma y de la entidad puede ayudaros a dirigir energías desde esas otras dimensiones hacia vuestra vida diaria.

Vosotros, estimados lectores, estáis en el proceso de ampliar vuestra estructura psíquica, de participar conscientemente en el alma, de convertiros hasta cierto punto en lo que vuestra alma es. Al igual que las células se multiplican y crecen -dentro de su naturaleza y del marco físico- también los seres «evolucionan» en cuanto a la “realización de su valor.”[19]

Las almas son también estructuras psíquicas creativas y en

19 Siempre he creído que la expresión «realización del valor» que Seth utiliza es especialmente sugestiva. Comenzó a emplearla poco después de que empezaron este tipo de sesiones. En la sesión 44 del 15 de abril de 1964, escuché que decía: «En vuestro universo de camuflaje [físico] el crecimiento implica abarcar más

constante cambio, pero siempre conservan su integridad individual, y todas dependen unas de las otras. Las almas componen la vida de la entidad en esos términos. Pero la entidad es «más» de lo que es el alma.

Cuando sois conscientes de la existencia de la entidad y del alma, podéis atraer conscientemente su enorme energía, comprensión y fortaleza.

Todo ello está intrínsecamente disponible, pero vuestro intento consciente produce ciertos cambios en vosotros que automáticamente desencadenan dichos beneficios. Los resultados se percibirán hasta en las células más minúsculas del cuerpo, y afectarán incluso a los sucesos aparentemente más triviales de vuestra vida diaria.

»Os transmito esto en los términos más sencillos posibles. Si el crecimiento es una de las leyes más necesarias de vuestro universo de camuflaje, la realización del valor es la ley correspondiente en el universo de la realidad interna».

Estáis creciendo en conciencia; por lo tanto, al utilizarla se desarrollan sus aptitudes. No es un hecho, sino un atributo, y por eso vuestra comprensión y deseo son tan importantes. Los procesos iniciados superan vuestra conciencia normal, y ocurren automáticamente con vuestra intención si no los obstruís por medio del temor, la duda o creencias opuestas.

Imaginad que sois parte de un universo invisible, en el que todas las estrellas y planetas son conscientes y están colmados de una energía indescriptible. Sois conscientes de ello. Imaginad que este universo tiene la forma de un cuerpo. Si así lo deseáis, imaginad su contorno resaltado en el cielo. Los soles y los planetas son vuestras células,

espacio. En realidad en nuestro universo interno [...] el crecimiento existe en función de la expansión de valor o calidad de la cual he hablado, y no implica ninguna clase de expansión espacial. Tampoco implica, tal como lo hace en vuestro universo de camuflaje, una cierta proyección en el tiempo.

cada una llena de energía y poder pero a la espera de tus órdenes.

Luego observad cómo esta imagen se vuelve increíblemente brillante en vuestra conciencia. Advertid que es un fragmento de una estructura multidimensional mucho más amplia, que se extiende a lo largo de una dimensión aún más rica. Sentid cómo la entidad os envía energía así como vosotros enviáis energía a vuestras células. Dejad que esta energía colme vuestro ser, y luego dirigidla físicamente a cualquier lugar del cuerpo que elijáis.

Pero, si deseáis vehemente un suceso físico, emplead esa energía para imaginar su realización tan vivamente como podáis. Si seguís estas instrucciones y comprendéis su significado, descubriréis que los resultados son asombrosamente eficaces. La energía puede dirigirse a cualquier parte del cuerpo, y, si no entorpecéis su acción por medio de la incredulidad, esa parte se curará. Recordad, pues: si albergáis la creencia de que sois enfermizos, eso será un impedimento. En ese caso, por tanto, vuestra prioridad es cambiar ese tipo particular de creencia.

Uno de los propósitos de este libro es deciros que nadie nace para ser una persona enferma, y este conocimiento os puede ayudar.

Si creéis que habéis elegido la enfermedad para compensar ciertas deficiencias de una vida pasada, os puede ayudar el conocimiento de que conformáis vuestra realidad ahora en el presente, y que por tanto podéis cambiarla.

Más adelante comentaremos el tema de las enfermedades de nacimiento. Ahora nos referimos sólo a las condiciones que pueden corregirse físicamente (pero no al crecimiento de un brazo si nacisteis sin él, por ejemplo, o a la corrección de otras carencias del cuerpo en el momento de nacer).

Vuestro cuerpo es el resultado básico de vuestra creatividad a nivel físico. De su integridad se derivan todas las creaciones realizadas a lo largo de la vida. Los mayores logros artísticos surgen del alma encarnada. Os creáis a vosotros mismos día a día, cambiando vuestra forma según la incalculable riqueza de vuestras múltiples capacidades.

Así pues, surgís de la resplandeciente riqueza psíquica del alma con vuestro libre albedrío y deseo. Vosotros, a la vez, creáis otras criaturas vivas. También producís formas de arte -creaciones vivas y cambiantes que no comprendéis, referidas a sociedades y civilizaciones- y todas ellas se desenvuelven gracias a vuestra alianza con la carne y la sangre.

Esta creatividad, la fuerza más intensa dentro de toda la realidad, tiene un alcance que aún no hemos comentado en este libro, hasta la más minúscula molécula y átomo. Vuestra salud es una extensión de vuestra creatividad. También lo es vuestra relación con vuestra pareja o vuestro jefe, y los distintos tipos de sucesos con los que estáis especialmente familiarizados.

SESIÓN 638, 7 DE FEBRERO DE 1973 - 21.09 MIÉRCOLES

La sesión del lunes 5 de febrero era imperativa, ya que habíamos previsto desde hacía un tiempo que asistiera a ella un invitado de otro estado, pero cuando llegó el momento no teníamos muchas ganas de celebrarla. Esa mañana Jane y yo nos entristecimos mucho porque descubrimos que nuestro gato negro, Rooney, *había muerto inesperadamente durante la noche anterior. Lo habíamos recogido de la calle cuando era un gatito, unos cuatro años atrás. Lo enterré en el jardín. Por lo que sabíamos, este vecindario había sido su territorio natal.*

Debido a su particular disposición, Rooney *había supuesto una compañía ideal para nuestro otro gato,* Willy, *que es varios años mayor, y Jane y yo habíamos hablado a menudo acerca de su relación tan especial.* Willy *siempre había sido el jefe.*

La sesión del lunes por la noche abordó también el uso de drogas alucinógenas como el LSD confines terapéuticos; esta vez no hubo dictado. Jane empezó a hablar en calidad de Seth, y la sesión se desarrolló muy bien y duró hasta la medianoche. Nuestra visita nos

enviará transcripciones de las grabaciones que registró. Al final del día, Jane y yo estábamos exhaustos.

A pesar de ello, su uso de la energía en la clase de percepción extra-sensorial del martes por la noche fue, una vez más, extraordinario; a lo largo de la velada, Jane iba alternando la información de Seth con los cantos de Sumari.

Sé que mi analogía al comparar el alma con un órgano dentro de una estructura psíquica multidimensional de la entidad os resulta confusa. Para aclararla, cambiemos la palabra «alma» por «superalma».

Recurriendo a la misma analogía, cada ser posee su propia alma dentro de la superalma, y la superalma es a su vez parte de la estructura multidimensional de la entidad. Así pues, para cada ser su propia alma es esa parte de su realidad superior que pertenece a la unidad entera.

¿Te aclara el tema esta explicación?

(«Sí, creo que sí...»)

Si es así, también lo aclarará al lector.

A pesar de que contesté que sí, durante el primer descanso busqué en el diccionario la definición de «superalma», por si necesitaba pedirle más aclaraciones a Seth. El diccionario definía «superalma» como el espíritu que infunde vida en la materia viva, lo que da como resultado la realización perfecta de una naturaleza ideal. Este es un concepto de la filosofía del transcendentalismo de Ralph Waldo Emerson/' y otros, durante el siglo xix.

* Esta información resultó inesperadamente interesante. Según Seth, Emerson es uno de Los que hablan, personalidades que, tanto en estado físico como fuera de él, hablan a los hombres a lo largo de los siglos, *y* les recuerdan el conocimiento interno para que nunca se

pierda. Véase la introducción de Jane de este libro, las notas de la sesión 623 del capítulo 5 y la sesión 653 del capítulo 13. También el capítulo 9 de *Habla Seth II.*

Comprendo que todo este material resulta complicado. También es complejo de explicar, pero es importante para muchas circunstancias de vuestra vida, y afecta vuestro ser y experiencia cotidiana. A propósito, proporcioné la información [de este capítulo] cuando lo hice, sabiendo que vuestro invitado del centro psiquiátrico estaría aquí.

Quiero hablar del estado de gracia con más detalle y desde distintos ángulos a lo largo de este libro. El joven que vino aquí describió la forma en que utilizaban terapéuticamente el LSD con los pacientes. Los psicólogos confían en que les permita curar diversos trastornos emocionales mediante la inducción de un «estado de gracia».

El material que os acabo de dictar es necesario para comprender cómo puede afectar una dosis masiva de LSD. Se trata de un método artificial y forzado con el que se pretende inducir una iluminación física, psíquica y espiritual, en la suposición de que el individuo logrará así mejor salud, autoconocimiento y un estado interior de paz. Se espera que dicha terapia permita hallar la conciencia y conquistarla una vez por todas. Y me refiero a la conciencia ética, no a la cognitiva.

Se cree que el ser debe despojarse de su ego y morir simbólicamente con el fin de que el ser interior quede libre.

Tal vez quienes no hayan tomado drogas consideren que no les atañe un debate acerca del LSD, la conciencia, la «muerte y nacimiento del ser», la salud mental y la iluminación espiritual. Pero todos vosotros anheláis la iluminación y más vitalidad y comprensión, y os preguntáis qué métodos os podrían ayudar a alcanzar estos fines. Dedicaremos gran parte de este libro a hablar de diversas técnicas que os ayudarán a cambiar vuestra realidad para mejor.

En el próximo capítulo profundizaremos algunos de los temas mencionados en éste. ¿Cuán consciente se puede ser, como individuo,

de la propia realidad superior? ¿Es posible emplear este conocimiento para mejorar la vida diaria? Si os halláis en serias dificultades, ¿puede ser de ayuda el LSD, utilizando la terapia adecuada? ¿Puede un producto químico abrir las puertas del alma?

2 SEGUNDA PARTE

3 EL CUERPO COMO LA PROPIA E IRREPETIBLE ESCULTURA VIVA. LA VIDA COMO LA MÁS ÍNTIMA OBRA DE ARTE, Y LA NATURALEZA DE LA CREATIVIDAD TAL COMO SE APLICA A LA EXPERIENCIA PERSONAL

10. LA NATURALEZA DE LA ILUMINACIÓN ESPONTÁNEA Y LA NATURALEZA DE LA ILUMINACIÓN FORZADA. EL ALMA EN ATUENDOS QUÍMICOS

Un colaborador de un famoso médico escribió pidiendo una sesión *(el 13 de noviembre de 1972).* Vino aquí hace unas cuantas noches *(lunes, 5 de febrero), y* asistió a la clase de Ruburt al día siguiente. Le hablé en ambas ocasiones.

El joven trabajaba con drogas para fines terapéuticos desde hacía algún tiempo. Anteriormente, había viajado por la India y seguido a un gurú. Dejó al gurú para seguir al médico. Como pasa siempre en muchos jóvenes, avanzaba en su viaje individual buscando la verdad, esforzándose por hallar los métodos que lo ayudarían a descubrir EL CAMINO.

La meditación le aportó un poco de iluminación, pero el gurú de la India le dijo que debía tener una obediencia ciega. El médico le ofrecía una mayor libertad y la esperanza de que quizá químicamente podrían abrirse las puertas de acceso a la verdad, al menos, dentro de los

confines de su propia alma. De modo que el joven regresó a su país y entró a formar parte de una gran organización.

Vio cómo los enfermos, infelices y neuróticos acudían a este nuevo templo de la verdad donde los productos químicos y fármacos sustituían, por así decirlo, la hostia de la comunión. Él creía que se los ayudaba, pero también temía que se causara cierto daño innecesario y peligroso.

Él mismo tomó drogas bajo control varias veces, primero en pequeñas dosis y luego más grandes. Descubrió cosas bastante aterradoras, y el médico sugirió que las afrontara ingiriendo otra dosis masiva. A regañadientes, accedió.

La experiencia fue tan demoledora que suplicó tomar una droga que contrarrestara la primera, sabiendo como sabía que esto contradecía todas las normas. Se le negó la droga. Según explicó aquí, se alegraba de que lo hubieran forzado a enfrentarse a ello, pero sus grandes dudas lo trajeron aquí, y finalmente lo conducirán a otros campos muy apartados de esa terapia.

Muchos han acudido a mí o me han escrito después de experimentar un «mal viaje»; los jóvenes especialmente, siempre grandes buscadores de la verdad, se sienten muy tentados de recurrir a las sustancias químicas -ahora es el LSD[20]- para hallarla. No estoy hablando en absoluto de la marihuana, que es otro asunto totalmente distinto y un producto natural de la tierra. Me refiero a una sustancia química que es resultado de vuestro conocimiento tecnológico.

*Cuando os sentís felices y satisfechos en vuestra vida diaria, se puede decir que estáis en un estado de gracia. En esas ocasiones en que os

20 Ácido lisérgico dietilamida-25. Un «viaje» puede durar desde cinco horas a ocho, o incluso más. Pero no existe una experiencia psicodélica única para todas las personas, tanto en lo que se refiere a la duración como al contenido. Es una cuestión demasiado personal. Cabe observar, no obstante, que aquí las afirmaciones de Seth se refieren sólo al LSD, administrado en ciertas condiciones. Hay otras sustancias químicas alucinógenas que no se mencionan en el texto.

sentís unidos al universo, o vivís una experiencia excepcional en la que os parece traspasar vuestros límites, se puede decir que estáis en un estado de iluminación, que puede tener diversos grados y niveles. En tal estado vuestra salud física general se beneficia, aunque puede haber algunas creencias que lo impidan.

Estos estados naturales activan en las células la memoria «pasada» que tiene que ver con vuestra respuesta celular de felicidad, producida por ciertos acontecimientos particulares de vuestra vida, tanto si sois conscientes de ellos como si no.

Esta clase personal de memoria celular acciona a su vez otras capas dentro de las células. De nuevo, cada átomo y molécula contiene en su interior la «memoria» de sus experiencias «anteriores». Según el estado de iluminación o de gracia, ese sinnúmero de memorias pueden activarse sin que ello afecte necesariamente a vuestra experiencia personal (aunque los sucesos de vuestra vida pueden aparecer en ellas en un marco totalmente distinto del que os es familiar).

Todos los sucesos de vuestra vida están registrados en la memoria del universo, por ejemplo. Así pues, en un estado de iluminación se puede activar la memoria celular personal y, transcendiendo esos límites, también un nivel más profundo de conocimiento en el que se explica vuestro propio nacimiento y muerte.

Naturalmente, en diversas ocasiones experimentaréis espontáneamente dicho estado de gracia o iluminación, aunque quizá no lo denominéis así. Os sentiréis en paz con vosotros mismos y con el mundo, o transcenderéis vuestros límites y sentiréis que sois parte de sucesos y fenómenos que normalmente no se consideran propios. En mayor o menor medida, estas experiencias son naturales y forman parte de vuestra herencia.

La mente consciente forma parte del ser interior y está en constante cambio. En relación con la conciencia de las especies, se trata de un avance de gran importancia. Se nutre de las fuentes de vitalidad y rejuvenecimiento, que llegan naturalmente hasta la conciencia. Los psicólogos suelen tratar con personas que están inmersas en

problemas, porque el hombre feliz no tiene necesidad de tratamiento. Se han llevado a cabo pocos estudios que traten de descubrir por qué una persona es feliz, aunque se trata de una cuestión muy importante.

Al utilizar grandes dosis de LSD con fines terapéuticos, se produce un estado de demencia químicamente forzada. Con «demencia» me refiero a una situación en la que la mente consciente se ve forzada a un estado de indefensión. Se produce un ataque no sólo a la psique, sino al marco organizador que os permite existir racionalmente en el mundo que conocéis. El ego, naturalmente, no puede aniquilarse en la vida física. Si se destruye, de inmediato surgirá otro desde el ser interior que es su origen.

En tales condiciones, se está obligando a la conciencia del ego a enfrentarse a su propia muerte en un encuentro que no debería ocurrir, mientras el cuerpo físico lucha por su propia vida y vitalidad. Con ello se provoca un dilema de enormes proporciones.

Es cierto que se descubre el paisaje de la psique, lo cual aporta mucha información al psiquiatra. Pero las experiencias vividas por los pacientes -y me refiero a las dosis masivas- suponen la representación, por medio de ese terrible encuentro, del nacimiento de la especie a la conciencia, y su muerte cuando la conciencia cae aniquilada, seguida de su renacimiento mientras el paciente lucha para surgir de nuevo de estas dimensiones que no le son propias.

Esto altera las estructuras biológicas y psíquicas más profundas. No digo que se deteriore, aunque también puede suceder según la situación. Hay un ataque a lo más hondo de la conciencia. Cuando en estas condiciones se perciben períodos de trascendencia, representan el nacimiento psíquico de una nueva personalidad a partir de la misma fuente que la anterior, y de la muerte psíquica de ésta. En algunos casos los mensajes genéticos han cambiado, dado que las personalidades son distintas. Esto es un asesinato psíquico dentro de un marco tecnológico.

Bajo los efectos del LSD sois muy sugestionables. Si os dicen que el ego debe morir, lo mataréis. Seguiréis telepáticamente las ideas de

vuestro guía incluso en el mejor de los casos. El «renacimiento» psíquico quizás os deje toda una nueva serie de problemas que, aunque surgen de lo viejo, en un primer momento resultan indescifrables.

El nuevo ego es muy consciente de las condiciones de su nacimiento. Sabe que nació a partir de la muerte de su predecesor y, llevado por sus sentimientos de dicha trascendente, naturales en su nacimiento, teme esa aniquilación de la cual surgió.

La integridad natural como criatura no es la misma. No se confiará en el mundo físico de la misma manera, pues la alianza con él no es tan segura. El «ser» que nació del cuerpo y creció en él ha desaparecido, y ha surgido otro «ser» de esa organización previa.

Estos cambios en el ser se producen de forma natural a medida que la vida avanza, y cuando el ser se perfecciona en cierto momento es distinto de lo que era antes. Cuando esto ocurre «por sí solo», es un reflejo innato de la creatividad de la psique y tiene lugar a su ritmo, el cual depende de los ciclos de la mente, la sangre, la conciencia y las células de una manera que por ahora no comprendéis. Pero la estructura entera y sus relaciones subsidiarias cambian a la vez, y la mente consciente es capaz de asimilar lo que está sucediendo.

A medida que crecéis, sobrevivís a muertes que ocurren constantemente dentro de vosotros, y atravesáis una serie de nacimientos que no comprendéis. Estas dosis masivas de LSD activan químicamente todos los niveles de la memoria celular hasta tal punto, que en cierta manera pierden el control de sí mismos, y las memorias pueden surgir de forma impredecible cuando el sistema está en tensión. La sutil alianza biológica y psicológica se debilita.

Si llegáis a tales extremos para sacar a la luz conocimiento interno es porque creéis que el ego es un hijastro del ser.

Las personas aceptan estos procesos porque no son conscientes de la capacidad de recuperación de su conciencia. De manera que el paciente y el terapeuta comparten la creencia de que la mente

consciente no tiene un acceso fácil al conocimiento necesario.

Asimismo comparten otras creencias; por ejemplo, que el ser interior es un depósito de temores, terrores y actos salvajes reprimidos; que hay que obligar al ser interior a deshacerse de ese material para que pueda expresar su poder, energía y fuerza de un modo creativo y positivo; y que, por tanto, el ser debe primero enfrentarse a todos esos terrores de su pasado antes de poder liberarse de los temores del presente.

Pues bien, éste no es más que el sistema de creencias en el cual se mueven el paciente y el terapeuta. La espontaneidad de esas sesiones parece brindar a los psiquiatras y psicólogos un mapa de la psique. Estadísticamente las experiencias individuales, aunque distintas, siguen naturalmente ciertas pautas, las que dictan las creencias conscientemente reconocidas, a las que se reacciona telepáticamente.

Por debajo de todo esto, se puede vislumbrar en símbolos un paisaje definido, aunque distorsionado, de la psique. Estos símbolos son el intento de la conciencia de representar la memoria celular. El movimiento psíquico siempre excita a las moléculas. El «conocimiento» innato de las moléculas, latente y fácilmente disponible, va conformando el «conocimiento» de las células. Trabajan en armonía. Con ese ataque psíquico de las dosis masivas de LSD, la misma comprensión de las moléculas trata de dividirse en dos. No podéis percibirlo físicamente, pero la integridad celular misma puede verse amenazada. Ruburt tiene mucha razón en pensar que esto es mucho peor que cualquier terapia de choque física.

Lo peor de todo es que no hay ninguna necesidad de experimentar ese proceso. Todo este tratamiento se basa en la idea de que la mente consciente es muy insuficiente, que los problemas más profundos le resultan desconocidos, que es sólo un instrumento analítico, e incapaz de tratar con material psíquico o muy intuitivo. Pero sólo son vuestras creencias las que hacen que esto sea así.

Esta agresión a vuestra conciencia pone en peligro la estabilidad de la especie, e insulta vuestra integridad como criaturas. Quizá digáis que

estas sustancias químicas son naturales porque existen en la realidad que conocéis, pero el cuerpo está equipado para tratar con ingredientes que proceden de la tierra. Las grandes dosis de estas drogas «artificiales» no se asimilan con facilidad, y provocan una

confusión biológica.

Dentro de su marco autóctono, algunos indios americanos utilizan peyote a su manera, pero no de un modo excesivo que aturda y aniquile su sistema corporal. Lo aceptan como un ingrediente natural que pertenece a su estructura terrestre. No tratan de proyectarse fuera de la existencia, sino que lo utilizan para incrementar las percepciones innatas que tienen.

Se convierten en parte de Todo Lo Que Es -tal como deberían-sin morir por ello. Son capaces de asimilar su conocimiento y de dirigirlo intencionadamente tanto hacia su vida individual como hacia su estructura social. También lo emplean dentro de su sistema de ideas, naturalmente, en la cual su condición de criaturas vivas se comprende y se da por sentada. La mente consciente se ve como un complemento del ser biológico, en vez de un detrimento.

Tal como mencioné anteriormente, hoy día hay básicamente dos escuelas de pensamiento.

Una considera que la mente consciente y el intelecto poseen todas las respuestas, pero eso significa que la mente consciente es sobre todo analítica, y que puede hallar todas las respuestas a través de la razón sola. La otra escuela de pensamiento considera que las respuestas residen en los sentimientos y la emoción. Ninguna de las dos tiene razón. El intelecto y la emoción juntos componen la existencia, pero el principal error es creer que la mente consciente debe ser analítica sobre todas las cosas, como algo opuesto, por ejemplo, a la comprensión o asimilación del conocimiento psíquico intuitivo.

Ninguna de las dos escuelas comprende la flexibilidad y las posibilidades que son inherentes a la mente consciente, y la humanidad apenas ha empezado a usar su potencial.

SESIÓN 639, 12 DE FEBRERO DE 1973 21.05 LUNES

El cuerpo sois vosotros hechos carne. Tal como he mencionado en otros libros, el alma no puede realizarse plenamente a través de la experiencia corporal en cualquier «momento», así que en este sentido siempre hay partes vuestras que no se expresan.

Por supuesto, toda vuestra experiencia física debe girar alrededor de la realidad corporal. La energía que hace mover vuestra imagen proviene del alma. Mediante los pensamientos dirigís la expresión del cuerpo, y ésta puede ser de salud o de enfermedad. Conociendo los contenidos de vuestra mente consciente podéis curar la mayoría de las enfermedades del cuerpo, dentro de unas condiciones que se indicarán más adelante.

Vuestras ideas siguen ciertas leyes de creatividad, y poseen su propio ritmo. Los procesos asociativos de la mente, que funcionan en el cerebro, guardan gran relación con la conducta de las células. A medida que aprendéis a utilizar los pensamientos, o incluso cuando éstos cambian naturalmente, ocurren alteraciones en el interior de las células. Existe una progresión ordenada, una relación íntima.

Cuando se administran grandes dosis de LSD, se genera artificialmente una catástrofe de la cual se espera salvar a un ser que funcione eficientemente. Es cierto que esto puede acabar con las viejas interacciones entre una pauta asociativa de pensamiento y su acción habitual, pero es igualmente cierto que la estructura de orden interno recibe un impacto psíquico y biológico.

En la vida normal y cotidiana suele ponerse en marcha una considerable terapia natural durante el sueño, incluso cuando se tienen pesadillas tan aterradoras que la persona se despierta súbitamente alterada. La mente consciente del individuo se ve así forzada a afrontar la situación cargada emocionalmente... pero lo hace después del suceso, retrospectivamente. La pesadilla misma puede ser como una especie de tratamiento de choque que una parte del ser brinda a otra, en la cual la memoria celular se activa tanto como podría activarse en una experiencia con LSD.

Pero el ser es el mejor terapeuta de sí mismo. Sabe exactamente

cuántos «shocks» pueden ser beneficiosos para la psique, qué asociaciones debe incitar mediante esa experiencia e imaginación intensas, y qué asociaciones debe evitar.

Las pesadillas repetidas suelen ser una terapia de choque regulada internamente. Pueden asustar considerablemente al ser consciente, pero al fin y al cabo luego se despierta al mundo normal, aturdido quizá pero seguro dentro de la estructura diurna.

Otros sueños, a menudo olvidados, también pueden proteger al individuo para que soporte los efectos de semejante «terapia de pesadillas». De la misma manera que algunos tratamientos con LSD dan finalmente como resultado una sensación de renacimiento (que, por cierto, suele ser temporal), estas pesadillas repetidas suelen conducir de forma natural a sueños en los que el ser finalmente establece nuevas y más sólidas conexiones con la fuente de su propio ser.

Si los científicos estudiaran el cuerpo y la mente en función de sus facultades de sanación naturales, aprenderían cómo fomentar esas facultades, ya que estos procesos -y he mencionado sólo uno de ellos- son continuos a lo largo de la vida.

Cuando se emplean grandes dosis de sustancias químicas, la mente consciente se enfrenta a experiencias muy intensas para las que no está preparado, y que se espera que la hagan sentir indefensa.

Aun cuando se enfrente a pesadillas exteriores de guerras y desastres naturales, se trata del mundo para el cual se creó la mente consciente. En épocas de gran tensión física la mente recurre a los poderes del cuerpo y el ser interior para llevar a cabo actos de heroísmo extraordinario (que después lo incitan a reflexionar sobre ese poder y energía del ser manifestadas durante la crisis).

Su propia estabilidad y conciencia pueden ahondarse y fortalecerse en vasta medida. En momentos de encuentros aparentemente calamitosos con la naturaleza, las personas se sorprenden de su capacidad de relacionarse con los demás, pero, en la catástrofe psíquica inducida artificialmente en la terapia intensiva con LSD, la

situación se invierte. La conciencia se ve inmersa en una situación de crisis; no debido a una crisis que procede del mundo exterior, sino porque se ve forzada a luchar en un campo de batalla para el cual no fue diseñada y que no puede comprender, donde los aliados con que contaba -asociación, memoria y organización y todos los poderes del

ser interior- se convierten de pronto en enemigos.

Se vuelve vulnerable ante todas esas fuerzas que se suponía que debía dirigir, a la vez que se la despoja de sus facultades lógicas naturales; en realidad, se la despoja de su sentido mismo de identidad. No hay nada exterior contra lo que deba luchar, y ningún marco de referencia que le permita lograr un equilibrio.

Ruburt ha estado trabajando en un libro de poemas titulado *The Dialogues (Los diálogos),* y en él escribió hace poco acerca de los mundos dobles. Una noche estaba frente a la ventana de la cocina, y sin el efecto de droga alguna vio cómo un charco de agua en la calle se convertía de pronto en una criatura viva y hermosamente fluida que se levantaba y caminaba mientras la lluvia se deslizaba por su perfil líquido.

Ruburt se llenó de dicha al contemplar esa realidad. Él sabía que en el mundo físico el charco era algo plano, pero también sabía que estaba percibiendo otra realidad igual de sólida; una más amplia, en la cual esa criatura de lluvia tenía su ser.

Por un momento vio mundos dobles con su visión física. Aunque la experiencia fue estimulante, pudo haberse convertido en una «pesadilla» si su mente consciente no la hubiera comprendido claramente; si hubiera salido a la calle, por ejemplo, y se hubiera encontrado con criaturas vivas emerger de cada charco de agua; y si por añadidura no hubiera podido hacer regresar a esas criaturas a su lugar. Tal como fue, resultó una experiencia beneficiosa.

Pero cuando la mente consciente se ve forzada a hacer frente a cosas mucho menos agradables, y al mismo tiempo se la despoja de su poder para razonar, entonces lo único que se hace es insultar la base de su ser.

Poco después de la experiencia con la criatura de lluvia, Ruburt tuvo otra experiencia. Tenía los ojos bien abiertos y permanecía en la minúscula cocina, cuando de pronto apareció ante él una tenue luz amarilla.

La vio físicamente, aunque no pudo encontrar ninguna causa física que la provocara. Duró unos cuantos segundos y luego desapareció. Tan pronto como Ruburt la vio, dio un brinco hacia atrás. La última línea del poema que justo acababa de terminar antes de la cena se refería a una luz que iluminaría ambos mundos, el del alma y el de la carne. Conscientemente creyó que la luz debía de haber sido efecto de los relámpagos, aunque una parte de él sabía que ése no era el caso.

Al cabo de un momento recordó el verso de su poema, y estableció la relación correcta. La mente consciente se alteró por un momento pero asimiló los datos. El significado de la luz se hará aún más evidente con los sueños[21] de Ruburt, la continuación intuitiva del poema, y el ejemplo físico.

El significado de la luz se desvelará normalmente cuando él esté listo para percibirlo en su totalidad. Aunque ese suceso ha ocurrido, al igual que cualquier otro acto no se ha terminado. En las experiencias con drogas mencionadas antes, se le imponen a la mente consciente unos símbolos y sucesos sobrecogedores y, además, dentro de un contexto en el que el tiempo, tal como lo conoce, tiene poca importancia. La mente consciente no puede reflexionar subjetivamente sobre los fenómenos, ya que éstos se suceden con demasiada rapidez.

Mientras los fenómenos ocurren, la mente puede encontrar que la duración está tan alterada que la acción parece imposible. No es posible separar el ser de la experiencia. Incluso una experiencia jubilosa puede significar una agresión a la conciencia si es forzada. El precio que se paga es demasiado elevado por lo que se refiere a la personalidad entera.

Los sentimientos de renacimiento que suelen percibirse en sesiones posteriores son justamente eso. Las viejas organizaciones del ser han sucumbido, y las nuevas estructuras se alegran de su unidad y vitalidad.

Normalmente en estos casos existe una base suicida muy intensa.

21 Transcurridos varios meses, no obstante, Jane no ha recordado ningún sueño relacionado con la luz...

Se tiene constancia de que el «viejo ser» no indujo esa situación, de modo que ¿qué seguridad ofrece quien se da en llamar nuevo ser? Recordad que el cuerpo es una escultura viva. Estáis en él y lo formáis, y a todos los efectos es vosotros mientras sois físicos. Debéis identificar vuestro ser material con esa escultura, de lo contrario os sentiréis apartados de vuestra identidad biológica.

Esta identidad es vuestro ser físico, por el cual ahora os expresáis. Sois más que vuestro ser temporal. Vuestra vida como criaturas depende de vuestra alianza con la carne. Existiréis cuando vuestro cuerpo esté muerto, pero a efectos prácticos se puede decir que siempre funcionaréis a través de una imagen de vosotros mismos.

Si os identificáis sólo con el cuerpo, quizá sintáis que la vida después de la muerte es imposible. Pero, si os consideráis sólo un ser mental, no os sentiréis vivos en la carne, sino separados de ella. Ahora debéis consideraros criaturas físicas. Más tarde seguiréis funcionando por medio de otra forma, pero el cuerpo y el mundo material son vuestro modo actual de expresión.

Esta actitud es muy importante. En una experiencia intensa con drogas apartáis la manifestación física de su marco natural, pues la presentáis de tal manera que las reacciones habituales no tienen sentido. El mundo se podría derrumbar sobre vosotros, por ejemplo, pero no sería posible una defensa física adecuada.

El psiquiatra quizá diga: «Ve hasta el final de la experiencia. Si es necesario aniquílate». Este pensamiento se opone abiertamente a vuestra herencia biológica, y al sentido común de la mente consciente.

Soy plenamente consciente de los vínculos religiosos que puede haber aquí: muere y renacerás, no te matarás. Lo que consideráis como el ser, muere y renace constantemente, como lo hacen las células del cuerpo. Biológica y espiritualmente, la vida nueva depende de estos cambios y transformaciones innumerables, estas muertes y nacimientos que ocurren naturalmente tanto en las estaciones de la

tierra como en los ciclos de la psique.

Cambia flexiblemente con la gracilidad de todo ser que se refleja en el universo del cuerpo y de la mente. Pero esto no implica la crucifixión del ego.

Si recurrís a esas terapias con drogas es porque no confiáis en el ser natural. Las personas que buscan tratamiento temen la naturaleza de su propia identidad más que a cualquier otra cosa. Por eso están tan dispuestas a sacrificarla. Vuestros pensamientos y creencias conforman vuestra realidad. Tal como Joseph *(el nombre que Seth me da)* comentó durante el descanso, no existe ninguna terapia mágica, sólo la comprensión de vuestra propia gran creatividad, y el conocimiento de que vosotros mismos creáis vuestro mundo.

En la vida física el alma está revestida de sustancias químicas, y utilizáis los ingredientes que el cuerpo ingiere para formar una imagen acorde con vuestras creencias. Algunas de estas ideas las aceptáis sin dudar a partir de vuestra cultura. Otras son interpretaciones personales de vuestro ser encarnado. Vuestras creencias sobre cualquier sustancia química influyen en la acción que ésta tiene sobre vosotros. Cuando os sometéis a una terapia con LSD esperáis una reacción drástica, y os dicen que más vale que os preparéis. Vuestra experiencia obedecerá a vuestras creencias y a la del terapeuta, comunicada verbal y telepáticamente.

Del mismo modo, si creéis que las sustancias químicas de ciertos alimentos os perjudicarán seriamente, incluso una pequeña dosis de estas sustancias os pueden causar daño.

A continuación se incluyen algunos versos que Jane escribió para mí acerca de sus experiencias sobre la criatura del charco y la luz, ocurridas la noche del 2 de febrero. La narrativa y poesía de Jane complementan las palabras de Seth, y muestran cómo ella se hizo plenamente consciente de la transformación única de sus ideas poéticas originales en una realidad visual, y cómo luego hizo avanzar el proceso creativo otro *paso más al convertir sus nuevas percepciones*

en más poesía. Creemos que esta filtración de pensamientos entre realidades es algo común, si no automático en muchos casos, en cualquier ámbito de la «vida». En el campo del arte, a menudo recibe

el nombre de inspiración.

Viernes, 2 de febrero de 1973.

He estado trabajando todo el día -escribió Jane-, en mi libro de poesía, Diálogos en el tiempo entre el alma y el ser mortal. *Trabajé como loca, con realmente mucho impulso creativo. Justo antes de la cena, había estado escribiendo sobre el universo único a la vez que doble del ser y alma, y en el último verso cité al ser mortal:*

Con nuestra doble visión viajemos hacia dos mundos en uno y formemos una única y doble melodía que se prodigue sobre las olas de pensamiento y sangre que se arremolinen, se contraigan y dejen una estela a lo largo de los cielos duplicados de nuestro único universo, irrumpiendo en vocales de arco iris que canten suaves canciones de cuna, y desciendan como luz en nuestros dos mundos.

«Después de la cena, Rob salió a comprar. No recuerdo la hora pero estaba oscuro y llovía bastante, se podían ver algunos silenciosos relámpagos. Hacía calor por ser febrero; pensé en salir a dar un paseo, pero no lo hice... Inmediatamente después de las dos experiencias que Seth describe en esta sesión, relacionadas con la criatura de agua y la luz, añadí esta sección a Diálogos.

El ser mortal dice después,

¿Esa luz, asombrosa, qué es lo que tocó que era tan real?

Justo ahora estoy apostada en la ventana abierta de la cocina,

observando de nuevo la calle lluviosa.

Sólo ahora oscurece.

He estado escribiendo todo el día, he cumplido mis tareas,

y se acerca una visita, de modo que mi mente está en blanco.

Estaba cautivada, paralizada las gotas de lluvia caían
en miles de puntos separados y chispeantes en un charco lejano,
y mientras lo observaba, el charco se levantó, se espesó en
un tejido de espinas como un pulmón henchido de aire
o un puerco espín de luz, con las gotas emergiendo por su exterior
tanto como por su interior.
Bebió los reflejos de las luces de un coche que pasaba,
se precipitaron hacia él ciegamente hasta que estuvo tan lleno
que latió un ser vivo brillante y fluido.
La lluvia se escurría de su tersa piel líquida
y he aquí de pie una criatura tan temblorosa,
cada miembro vivo y en movimiento,
que cerré mis ojos.
Los abrí casi al instante.
La criatura era plana de nuevo pero se empezó a levantar
cuando todo lo que vi se adentró en mi alma.
Nuestros mundos se unieron y yo grité;
y mientras lo hacía,
un repentino y tenue círculo de luz apareció
justo delante de mí, bien definido, entre el frigorífico y el horno.

Tanto me sobresaltó que di un salto hacia atrás un círculo brillaba suavemente en el aire desde mi cintura hasta por encima de mi cabeza. No era una bola de fuego, sino una luz silenciosa, circular, inmóvil, que no irradiaba luz desde sus márgenes, por eso el resto de la habitación seguía a oscuras. Un relámpago, por supuesto, pero sin ráfagas que

estallaran desde el frigorífico o el horno,

y no había ningún rayo de luz dentro o fuera de la estancia que lo originara.

Flotaba en el aire como un plano e imprevisto girasol,

de proporciones exageradas, sin semillas ni tallo.

¿Un presagio? La luz de la que hablabas

y que uniría nuestro mundo único y doble,

¿se apareció en mi universo procedente del tuyo?

Fuera cual fuera su causa u origen

sentí que aparecía por una razón

y me gustaría saber cuál es esa razón.

Sé que el charco era real, y en este mundo plano, mientras que con la otra visión vi su contraparte erigirse con brillantez y casi andar, pero si esa luz provino del mundo que conozco,

entonces tengo que admitir que no sé cómo lo hizo.

Pero, estimada alma, me temo que no puedo

esperar tu respuesta en este momento.

Escucho a mi visita, y estoy contenta de sentarme y charlar en esta noche de tormenta mientras sopla ese viento de lluvia.

(«Con la criatura del charco presencié las dos realidades -el charco en términos físicos, y la criatura en otros términos más amplios- y el pasar de una realidad a la otra si quería, creo. Pero la luz no tenía una contraparte física. Creo que procedía... de esa otra realidad directamente aquí, porque tenía mis "ventanas" abiertas.»)

En el ciclo normal de la muerte y renacimiento de las células, y en la pauta habitual de cambio del ego, el cambio no significa pérdida de

dirección. La memoria celular se transmite fácilmente de una generación celular a otra.

Tal como se mencionó anteriormente, lo que vosotros llamáis ego es una parte de la identidad interna que surge para afrontar el mundo de la existencia física. En el curso normal de los acontecimientos se transformará en otro ego; pero, aunque pierda su condición de «dominante», no morirá: sólo se modificará su organización como una parte de la psique viva.

En condiciones de aniquilación forzada, se produce un intento frenético de reorganización mientras el ser interior trata de «dar a luz» egos alternativos para manejar la situación (y, en este sentido, cuantos más egos se maten, más surgirán).

Todo este proceso trastorna la situación del cuerpo, y el organismo psíquico se ve forzado a responder como mejor puede a una serie de sucesos desastrosos, aunque se da cuenta de que no puede estar experimentando físicamente tales sucesos. Sabe que se está librando una batalla «de mentirijillas», pero no puede dejar de enviar esas sustancias químicas y hormonas que serían necesarias en una situación física de igual calibre. Se produce un enorme desgaste y deterioro del cuerpo, y un agotamiento inexcusable de sus energías originales.

Las ideas conforman la realidad, de modo que el cuerpo está acostumbrado a reaccionar a algunas situaciones «imaginarias» en las que, por ejemplo, la mente recuerda circunstancias difíciles que no existen físicamente; pero, aun así, éstas fuerzan al organismo a activarse en exceso, lo que provoca un estado de tensión. En una terapia con abuso de drogas, el cuerpo se siente muy amenazado, ya que se ve forzado a utilizar todos sus recursos mientras sus propias señales le indican que los mensajes que recibe no guardan correlación con la realidad y, no obstante, son de naturaleza urgente.

Hasta cierto punto se ve atacado también como criatura. Sus imágenes y experiencia, además, raramente se olvidan, y el así llamado «nuevo ego» nace con la memoria del anterior. A algunos

psicólogos les gusta decir que inconscientemente nos rebelamos contra el del nacimiento. Pero en este caso el ser se enfrenta a su propia aniquilación, mientras que surge otro «ser» tras una

participación consciente en su muerte.

Soy consciente de que muchos psicólogos y psiquiatras creen que con estos métodos pueden conocer el desarrollo de la psique. Una cosa es -y bastante desafortunada por cierto- diseccionar una rana para ver qué la hacía vivir. Pero es tres veces más peligroso diseccionar una psique, y esperar que después vuelva a su situación anterior.

Este es el fin del dictado. Acabaremos la sesión a menos que queráis hacer preguntas.

«Dijiste que nos darías alguna información sobre Rooney.»

Nuestro gato, Rooney, *murió hace una semana. Incluimos esta información en el libro porque muchas personas nos han preguntado acerca del papel que los animales domésticos pueden desempeñar en los grupos familiares y en sus sistemas de creencias. Los datos de Seth resultaron ser inesperadamente profundos e íntimos, tanto que en lo que sigue a continuación hemos eliminado algunas partes. Aun así, queda lo suficiente para mostrar lo complicadas que pueden ser estas relaciones.*

Bien, el gato habría muerto aquel invierno. Tal como vosotros lo entendéis, era una muerte probable. En una parte de su realidad él murió, en efecto, ese invierno. En vuestra realidad, lo mantuvisteis vivo. Sin vosotros, habría quedado encerrado en aquella casa, y se habría vuelto salvaje y aterrorizado.

La casa en cuestión, una de esas deterioradas mansiones victorianas de principios del siglo xx, se alzaba en una esquina, al otro lado de nuestra calle.

Hace cuatro inviernos, la casa quedó prácticamente destruida por un incendio. La familia que vivía en ella se trasladó a otro lugar y se tapió la estructura de la casa, y Rooney, *por aquel entonces un gatito,*

quedó atrapado en ella. Un transeúnte escuchó sus maullidos días después y le dio de comer. La casa ha quedado medio derruida desde entonces.

Ruburt tenía un poco de miedo del gato, que le parecía tan salvaje y receloso como, a su juicio, era su madre. Ruburt se vio por tanto obligado a ayudar a *Rooney* -quien no sentía en realidad nada de amor hacia él, al igual que años antes él [Jane] se había visto obligado a ayudar a su madre.

A su manera el gato era consciente de ello. Se volvió exigente como la madre de Ruburt, pero ya no amenazador. Al final arreglasteis vuestra relación. Si la madre de Ruburt no hubiera podido tener un hijo, Ruburt habría tenido una madre distinta y un entorno distinto, suponiendo que Ruburt hubiera nacido.

El gato era macho. Pero tú y Ruburt al principio lo llamasteis *Katherine,* cuando aún era un gatito, y antes de que por fin lograrais hacerlo entrar en vuestra casa. *Rooney* participaba en peleas callejeras, tal como el padre de Ruburt lo hacía en bares de distintas partes del estado. El gato conocía esa identificación pero estaba dispuesto a dejarla a cambio de varios años de vida física adicional, en la cual también aprendió a relacionarse con la ternura por primera vez.

Rooney aprendió incluso a entablar una buena relación con otro gato; *Willy,* vuestro gato más mayor, a su manera le sirvió como mentor.

La madre de Ruburt tenía mucho miedo de los gatos, especialmente de los negros. De vez en cuando *Rooney* y Ruburt intercambiaban síntomas. Sin embargo, el gato no era un receptor pasivo, y también aprendió de sus encuentros con vuestro vecino de abajo *(que también tiene un gato).* Muchos de los sentimientos de Ruburt sobre su madre están enterrados en la tumba de *Rooney. Rooney,* por su parte, se liberó de la desconfianza que lo acompañó en esta vida, originada en la experiencia que tuvo en aquella casa, y quedó agradecido por esos años de más que vosotros le proporcionasteis.

Él también representó un símbolo de la dura infancia de Ruburt,

hasta cierto punto superada simplemente por el paso natural de los acontecimientos.

Con la muerte de la madre de Ruburt el año pasado, se cumplió el propósito de *Rooney* hacia Ruburt. *Rooney* realizó incluso un servicio final, ya que con su muerte Ruburt hizo frente a la naturaleza del dolor y de la condición de ser criatura viva que tanto lo había asustado en vida de su madre.

Eso es todo. Mis más cordiales saludos.

SESIÓN 640, 14 DE FEBRERO DE 1973 - 21.27 MIÉRCOLES

El cuerpo y la psique tienen sistemas de retroalimentación natural cuyo fin es asegurar un marco óptimo de equilibrio para vuestro crecimiento y desarrollo. Como ya mencionamos, hay algunas diferencias entre vosotros y los animales en cuanto al modo particular en que creáis vuestra realidad.

En el hombre, los pensamientos conscientes son muy importantes como rectores de la actividad inconsciente. Así pues, sois más responsables de los efectos físicos, que, en comparación, son «instintivos» en el animal. Esto os proporciona un sistema de retroalimentación tanto consciente como inconsciente con el cual podéis comprobar vuestra experiencia y alterar su naturaleza.

Los sistemas terapéuticos son una parte importante de esta interrelación, y funcionan constantemente. En cierto sentido, cuando hay un gran equilibrio de la mente consciente con los otros niveles de la psique y el cuerpo tiene lugar un estado de gracia o iluminación, un reconocimiento biológico y espiritual de la integridad del individuo y de su relación con el universo en general.

Estos estados conducen a una condición de salud y eficiencia mental, psíquica y física. El gran margen de libertad que posee la mente consciente gracias al intelecto, y su relación con los sentidos,

hace posible que hasta el más mínimo suceso desencadene esa experiencia en su capacidad de concentración; podría decirse que se enfoque es por que incluye sólo la dimensión física, pero dentro del ámbito de este campo corpóreo goza de una gran libertad para interpretar esa dimensión de la forma que elija.

Para la mente consciente, por ejemplo, una rosa puede ser un símbolo de vida o de muerte, de alegría o de tristeza, y en ciertas condiciones su interpretación de una sencilla flor puede desencadenar unas experiencias muy profundas que congreguen todo el poder y la fuerza de los recursos internos de ser. Como no conocéis apropiadamente los atributos de la conciencia del ego, soléis considerarla sólo a la luz de sus funciones analíticas de desglose. Estas funciones son muy importantes ya que separan vastos campos de percepción en otros más pequeños que pueden comprenderse físicamente. Pero la mente consciente es también una gran sintetizadora, que selecciona diversos elementos de la experiencia y los une en nuevas estructuras.

Estas organizaciones permiten despertar o estimular las partes internas del ser, proveyéndolo siempre de experiencias nuevas. El ser interior responde por medio de la riqueza de su composición psíquica y, por así decirlo, hace surgir nuevas facultades particularizadas para satisfacer las circunstancias exteriores.

Cuando el cuerpo y la mente trabajan juntos y la relación es armoniosa, sus sistemas terapéuticos naturales os colocan en un estado de salud y gracia. Os dije anteriormente que vuestros sentimientos obedecen a vuestras creencias, y si esto no os parece cierto es porque no sois conscientes de los contenidos de vuestra mente consciente. Así como podéis cerrar los ojos físicos, podéis cerrar los ojos de la mente consciente y fingir que no veis lo que hay ahí. Si recurrís a tantas terapias que actúan desde el exterior del ser es porque no confiáis en vuestra naturaleza básica terapéutica, o no comprendéis realmente la mente consciente o inconsciente.

Las tecnologías e invenciones parecen haber causado mucho daño, y así es. Por otro lado, la tecnología pone a vuestro alcance la gran

terapia de la música; ésta activa las células vivas del cuerpo, estimula la energía del ser interior y contribuye a unir la mente consciente con otras partes del ser.

La música es una representación exterior, y por cierto excelente, de los vivificantes sonidos internos que actúan terapéuticamente sobre el cuerpo en todo momento. La música es un recordatorio consciente de los profundos ritmos internos, tanto de sonido como de movimiento. Escuchando la música que os gusta soléis evocar imágenes que os muestran vuestras creencias conscientes de otra forma distinta.

La curación natural por el sonido puede darse también con un acto tan simple como escuchar la lluvia caer. No necesitáis drogas, ni hipnotismo, ni siquiera meditación. Sólo necesitáis dar libertad a vuestra mente consciente. Por sí sola, hará fluir pensamientos e imágenes que constituirán su propia terapia.

No obstante, a menudo evitáis este tratamiento natural, y huís de los pensamientos conscientes aterradores que os conducirían al origen de las creencias «negativas», donde podríais afrontarlas y, por así decirlo, dejarlas atrás para alcanzar los sentimientos de dicha y victoria. En cambio, muchos de vosotros aceptáis el camino de las drogas, en el que tales sentimientos y pensamientos os abruman o se os imponen, mientras que se os niega el respaldo estabilizador de la mente consciente.

Los sueños son una de las principales terapias naturales y una de vuestras herramientas más eficaces para conectar los universos interior y exterior.

Normalmente no los analizáis según vuestras creencias actuales, pues os han enseñado a interpretarlos según unos procedimientos rituales. Os enseñan, por ejemplo, que ciertos objetos o imágenes de los sueños poseen un significado definido, no necesariamente el vuestro propio, sino el de la escuela de pensamiento psicológica, mística o religiosa por la que os intereséis.

Algunos de estos sistemas sí que mencionan hechos legítimos de la realidad, pero todos ellos pasan por alto la naturaleza eminentemente

individual y privada de los sueños, y el hecho de que creáis vuestra

propia realidad.

El fuego tiene un significado si le tenéis miedo, y otro si lo consideráis una fuente de calor; y en ambos casos el significado estará enriquecido por las infinitas variaciones de sucesos personales que una persona haya vivido con el fuego. Si los símbolos del sueño y su significado personal os resultan tan indescifrables es porque no estáis acostumbrados a examinar los sueños con la mente consciente. Os han enseñado que no pueden comprenderse, y por ello se os escapan las grandes interrelaciones entre las experiencias de la vigilia y las de los sueños. No advertís cuántos problemas físicos se solucionan -y solucionáis- con los sueños.

Esto sucede con mucha frecuencia cuando planteáis conscientemente un problema, lo definís claramente, y luego os ponéis a dormir. Pero lo mismo puede ocurrir sin ese planteamiento consciente. Los sueños os facilitan toda clase de información relativa al estado del cuerpo, el mundo en general, y las condiciones exteriores probables que vuestras creencias actuales producen.

El estado de sueño proporciona un marco de referencia de prueba en el cual exploráis acciones probables y decidís cuáles queréis materializar físicamente. Además de las pesadillas que mencionamos anteriormente, muchos otros sueños tienen un ritmo de naturaleza terapéutica que es mucho más eficaz que los inducidos por las drogas. Los somníferos pueden interferir con esta actividad.

Más adelante hablaremos largamente de la naturaleza creativa y sanadora de los sueños, y de los métodos sencillos que podéis emplear para aprovechar estas condiciones. Aquí solamente quería referirme a ellos como una de las puertas naturales de acceso a la iluminación del ser y al estado de gracia, pues constituyen un camino alternativo para quienes creen que no sólo pueden lograrse intimidando al ego, ya sea con la utilización de productos químicos o bien por otros métodos que busquen despojarlo de sus poderes, en vez de enseñarle a utilizar las enormes facultades de asimilación que posee.

Además de poseer facultades de curación naturales y generales,

vuestra naturaleza tiene sus propios recursos únicos y particulares que nacen de la experiencia. Podéis aprenderlos, reconocerlos y utilizarlos.

Dentro de este ámbito, hay ciertos sucesos que realmente importan. Para abrir el propio depósito de energía y fuerza interior pueden emplearse circunstancias de carácter singular, que no guardan ningún sentido para otras personas y que pueden ser tanto sucesos de la vigilia como de los sueños. Si, después de tener ciertas experiencias durante el sueño os despertáis renovados, antes de dormir evocad conscientemente ese sueño y decios que regresará.

Si una actividad, por extraña o tonta que pueda parecer, os aporta una sensación de satisfacción, hacedla. Cualquiera de estos métodos de curación natural puede haceros trascender el sentimiento de bienestar y fortaleza, salud física y vitalidad, y conduciros a la sublime experiencia de la iluminación y la gracia.

Disfrutar del arte es también muy terapéutico, pues la creación nace de una unión exquisita entre las mentes consciente e inconsciente. Más adelante trataré de explicar la profunda interrelación que existe entre los sueños, la creatividad y la naturaleza de la realidad de vuestra experiencia.

La idea más estimulante de todas, y el paso más grande hacia una verdadera iluminación, es la comprensión de que vuestra vida exterior surge del mundo invisible de vuestra realidad a través de los pensamientos conscientes y creencias, porque entonces os dais cuenta de la fuerza de vuestra individualidad e identidad. De inmediato se os presenta la posibilidad de elegir. Ya no podéis consideraros víctimas de las circunstancias. La mente consciente nació precisamente para que tuvierais elección, para liberaros de una experiencia de dirección única, para que pudierais emplear la creatividad para dar forma a comprensiones diversificadas y variadas.

Aquí debemos hacer una clara distinción: vuestras creencias conscientes dirigen el flujo de los procesos inconscientes que llevan vuestras ideas a la realidad física; por eso, aunque vuestros pensamientos provocan vuestra experiencia, no sois plenamente

conscientes de cómo ocurre.

Por ejemplo, no podéis deciros vehemente «Quiero recibir la iluminación», y esperar que ocurra si todas vuestras creencias se oponen a ello.

Quizá no os sintáis merecedores de ella, o creáis que es imposible que alcancéis semejante estado, en cuyo caso estáis enviándoos mensajes contradictorios. Tampoco podéis ocuparos del modo en que vuestros propósitos conscientes se realizan inconscientemente, ya que el funcionamiento interno no es un fenómeno consciente.

El sexo es otro sistema terapéutico natural si no tenéis creencias contradictorias que impidan que sea eficaz. La experiencia natural «mística», despojada de dogmas, es una terapia religiosa original; las organizaciones eclesiásticas suelen distorsionarlas, pero representa el reconocimiento innato del hombre de su unidad con la fuente de su ser, y de su propia experiencia.

El alma no sólo está revestida de atavíos químicos, sino que su indumentaria está tejida con todos los elementos de la tierra. Como criaturas físicas, cualquier sustancia o elemento químico, cualquier alimento o droga que se convierta en parte de vuestro sistema vivo os modifica en parte, pero esos efectos responden a la naturaleza de vuestras creencias.

Vuestros sueños y los sucesos físicos de vuestra vida alteran constantemente los equilibrios químicos del interior del cuerpo. Podéis experimentar un sueño que intencionadamente os proporcione una válvula de escape particular que falte en vuestra vida cotidiana. Dicho sueño movilizará vuestros recursos y os colmará el cuerpo con una ráfaga de hormonas necesarias, al crear un estado de sueño de tensión que hará entrar en combate las facultades sanadoras del organismo y pondrá fin a determinados síntomas físicos.

Otro sueño podría facilitar un pacífico descanso «de ensoñación» en el que se reduce la tensión, con lo cual se reduce también la

excesiva producción de ciertas hormonas y sustancias químicas.

Estos sueños serán muy eficaces, pero sus efectos no durarán demasiado si la mente consciente no afronta las creencias que han estado causando el desequilibrio. Las elevadas dosis de sustancias químicas introducidas desde el exterior, en cambio, constituyen una situación completamente distinta y añaden nuevas tensiones. Estos dilemas condicionan a la conciencia para que crea que su posición es incluso más precaria de lo que era anteriormente, y su sentido de poder y eficacia se ve menguado en gran medida.

Quizá tras esta terapia la conciencia sienta euforia, pero a su vez percibe que sus aventuras se basan en asuntos que no puede comprender, y pierde confianza en su capacidad para tratar con la realidad física. Nada de esto ocurre con los tratamientos internos naturales basados en la conducta individual. Son éstos los tratamientos que los psicólogos deberían comprender y alentar.

El cuerpo es vuestra propia escultura viva, no sólo por el contorno, estructura y naturaleza de su forma, sino por la milagrosa sensación y conocimiento de su ser y por el efecto único que causa en los demás. La escultura misma también está dotada del poder de la creatividad que vosotros le dais.

Estas capacidades innatas del cuerpo también os ayudan a manteneros bien mientras vais creando la imagen. La fuente de toda esta creatividad es vuestra identidad interna, que nunca se materializa completamente en carne, por lo que siempre tenéis a vuestra disposición porciones de creatividad no utilizadas. Aunque sois vosotros quienes dais forma al cuerpo, también reaccionáis a él. En ese sentido se produce una interacción constante entre la creación y el creador, y en la realidad tridimensional el creador es una parte tan intrínseca de su obra que es difícil distinguir una de la otra.

Un pintor aporta parte de sí mismo al cuadro. Vosotros aportáis al cuerpo todo aquello de lo que sois conscientes, de modo que éste se convierte en vosotros hechos carne. Un artista ama sus cuadros. Desde el punto de vista físico, un cuadro está acabado cuando el artista

guarda sus pinceles, pero los efectos continúan. Pero vosotros creáis vuestra imagen material durante toda la vida, y os manifestáis en esa imagen.

Un pintor no observa con los ojos de su creación la sala donde se expone su pintura. Pero vosotros sí que observáis el universo a través de vuestros propios ojos. Por tanto, no sólo creáis el cuerpo sino su experiencia entera, el contexto en que tiene lugar. Os dotáis de una existencia tridimensional. Ése es el marco de referencia en el que vivís vuestras experiencias, creado por vosotros al igual que el artista da a sus cuadros su dimensión apropiada.

Los árboles pintados en un cuadro no pueden moverse físicamente con el viento que pueda soplar en una sala tridimensional. El rostro de un retrato no puede cerrar los ojos si están abiertos, pero vosotros podéis moveros dentro del marco del espacio temporal que os habéis creado.

En un retrato, los rasgos se pintan sobre un lienzo, pero el alma no se pinta sobre el cuerpo. Entra dentro de él y se convierte en parte de él. Físicamente, no podéis dar cabida a toda vuestra identidad, y esa porción «libre» crea inconscientemente la carne. Repito que vosotros le dais forma con vuestras creencias, pero vuestra parte inconsciente realiza la «labor» de producirla.

Éste es el fin de la sesión.

En realidad, no fue el final. Seth regresó para dictar una página de material en la que comentaba brevemente el propio trabajo de Jane con las creencias, su poesía, y sus últimas ideas sobre sus facultades psíquicas; de ahí pasó a comentar nuestra relación mutua y con nuestros padres.

Incorporando todos estos elementos en un resumen psicológico, Seth declaró: «Las sesiones, entre otras cosas, se generaron por vuestras experiencias como criaturas, y vuestros deseos de hallar respuestas personales; pero, esencialmente, para hallar respuestas a

las preguntas de toda vuestra raza».

SESIÓN 641, 19 DE FEBRERO DE 1973 - 21.42 LUNES

Un hombre que crea una estatua utiliza su mente consciente, sus capacidades creativas, su cuerpo físico, y los recursos internos de su propio ser.

Deliberadamente, decide crear una escultura, y automáticamente concentra sus energías en esa dirección. Cuando dais forma a la escultura viva del cuerpo, que es para vosotros mucho más importante que cualquier obra de arte, no cabe duda de que deberíais proceder igual, es decir, dirigir vuestras energías hacia la creación de un cuerpo que funcione saludablemente. Vais conformando vuestra imagen constantemente; así como muchos de los procesos artísticos permanecen ocultos, también los mecanismos internos con los que creáis vuestro material yacen por debajo de la superficie de vuestra mente consciente. Aun así, son sumamente eficaces.

El arte vivo del cuerpo está íntimamente relacionado con el estado de sueño, al igual que la creación de cualquier objeto artístico. Su modo de respirar se ve influido por la gran terapia de los sueños. Si hay desequilibrio químico, se suele corregir automáticamente durante el estado de sueño representando ciertas situaciones, por ejemplo, produciendo las mismas hormonas que se generarían en una situación similar durante la vigilia.

Vuestro papel en la representación del sueño consistiría en solucionar creativamente los problemas que causaron los desequilibrios. Los sueños de naturaleza muy agresiva pueden resultar muy beneficiosos al permitir la liberación de sentimientos normalmente reprimidos y liberar el cuerpo de toda tensión. Tanto el cuerpo como la mente se regulan en gran medida con esta terapia constante de sueños, de modo que la carne se ve afectada por los sueños.

En ellos, naturalmente, un objeto puede ser un símbolo, pero no hay

un catálogo general de simbolismo onírico en el que cada símbolo tenga un significado fijo, pues las experiencias personales son demasiado variadas. Es cierto que a veces en los sueños alcanzáis algunas de las fuentes más insondables del ser, pero, incluso en estos casos, la expresión de ese ser es demasiado individual para atribuir el mismo tipo de significado «inconsciente» a unos símbolos generales.

De nuevo, podemos recurrir a una analogía útil del campo de las artes. Aunque todos los artistas utilizan el mismo «material» -la experiencia humana-, lo que convierte una obra de arte en una «maravilla», es la brillante unicidad o individualidad presente en esa actuación humana compartida. Posteriormente, los críticos señalarán ciertas pautas en ella, atribuirán la obra a cierta escuela, relacionarán las imágenes o símbolos con los de otros cuadros, y luego cometerán el error de creer que los símbolos son de carácter general, que siempre significan lo mismo allí donde se encuentren. Pero tal vez todo ello tenga poco que ver con la interpretación del artista de sus propios símbolos, o con su experiencia personal, y éste se pregunte cómo pudieron los críticos interpretar eso de su obra.

Muy cierto. Como artista, he experimentado este fenómeno «crítico» más de una vez. En ocasiones los resultados eran muy graciosos, pero lo más normales que resultaran frustrantes. También me han alabado o criticado por elementos del cuadro cuya existencia yo ignoraba, a la vez que se pasaban por alto mis intenciones conscientes o no se apreciaban. Esto puede ser tan desconcertante que uno se pregunta: «¿Se están refiriendo a mi cuadro?».

Con los sueños ocurre lo mismo. Nadie sabe en realidad su significado excepto uno mismo. Si leéis libros donde se dice que cierto objeto siempre representa tal y tal cosa, sois como el artista que acepta la interpretación que el crítico realiza de los símbolos de su propia obra.

Os sentiréis alejados de vuestros sueños por tratar de hacerles seguir una pauta que no es vuestra.

En cualquier caso, la interpretación de un sueño -es decir, la

evaluación consciente de su significado- constituye sólo una parte de la labor. La función real del sueño se realiza mientras sucede, y actúa a profundos niveles tanto psíquicos como biológicos.

El suceso del sueño afecta al estado físico entero, y por tanto posee un efecto terapéutico constante. En toda representación onírica hay una situación psíquica en la que se solucionan los problemas de la existencia. Se toman muchas medidas posibles, y se proyectan hacia el futuro probable.

Cuando comprendéis la naturaleza de vuestras creencias, podéis aprender a emplear el estado de sueño de una forma más eficaz para vuestros propósitos conscientes. Es una de las terapias naturales más eficientes, y el marco interno en que tiene lugar gran parte de la construcción física del cuerpo.

Hay un punto que me gustaría resaltar. Algunos de los fármacos que se administran a los pacientes «mentales» impiden en mayor o menor grado el desarrollo natural de la terapia del sueño.

Asimismo hay otra consideración con respecto a la medicina; como mencioné anteriormente, si aceptáis las creencias médicas occidentales no sugiero que dejéis de acudir a los médicos. Pero cualquier alteración química en el cuerpo se corrige por sí misma de forma natural, una vez que se solucionan los problemas internos que la han causado, recurriendo para ello a alguno de los diversos métodos de curación innatos.

El nuevo equilibrio indica al organismo que se ha solucionado un problema interno. El cuerpo, mente y psique están en ese momento más o menos funcionando juntos. Cuando surge un nuevo problema psíquico, se inicia otro proceso de terapia natural. En cambio, cuando los desequilibrios de naturaleza física se eliminan mediante la administración de fármacos, las señales corporales indican que el dilema interno también se ha resuelto, aunque diste de ser así.

En tales condiciones, el organismo pierde su unidad. Se ha manifestado un problema de una forma determinada, y los fármacos han impedido la expresión normal del trastorno psíquico, de modo que

se buscará otro modo de manifestación.

'Si también éste se obstruye, toda la relación mente-cuerpo se perturba. Los mecanismos internos se ven alterados. No sólo no se afronta el problema básico, sino que constantemente se impide la expresión física que, por sí sola, aportaría su solución natural.

Evidentemente hay muchas variantes posibles, y en vuestra sociedad hay que tener en cuenta vuestros propios sistemas de creencias. Si no creéis en los procesos de curación naturales, simplemente impediréis que actúen. Vuestro temor por no ver a un médico os causará aún más daño. Por otro lado, si tenéis fe en la ayuda médica, por sí solo esto os reportará un beneficio terapéutico.

No obstante, esta situación puede tener un límite, si los problemas internos no se tratan. A menudo se resuelven a pesar de lo que hagáis o creáis, sencillamente gracias a la poderosa energía creativa del ser, y al sistema de control del equilibrio con que dotasteis al cuerpo. Lo mismo se aplica a las enfermedades mentales, que a veces se solucionan por sí mismas mejor sin vuestras terapias profesionales que con ellas (a menudo la curación tiene lugar pese a nuestro bien intencionado tratamiento). Una de las ideas más recientes es que ciertas enfermedades mentales están causadas por desequilibrios químicos. El suministro de fármacos da como resultado una cierta mejora, pero estos desequilibrios no causan ninguna enfermedad. Son vuestras creencias sobre la naturaleza de la realidad las que las causan. Aunque la medicación mejore la situación inmediata, el problema interno de creencias sigue sin resolver, de modo que otras enfermedades tomarán el relevo.

Es extremadamente difícil trabajar consigo mismo de modo natural cuando uno se ve rodeado por la creencia de que ciertos fármacos, alimentos o médicos proporcionarán las respuestas. De manera que, en el aluvión masivo de ideas en contra, quienes tratan de conseguir el beneficio de su curación innata se cuestionan constantemente si tienen o no razón.

Por desgracia, cuanto más confiáis en métodos externos más parece que debéis confiar en ellos, y menos confiáis en vuestras facultades naturales. A menudo sois «alérgicos» a una medicina sencillamente porque el cuerpo se da cuenta de que, si aceptara ese fármaco, sería imposible solucionar un problema en particular, o se desarrollaría otra enfermedad más grave por haber «enmascarado» físicamente el problema.

Por tanto, es difícil que la terapia natural rinda todos sus beneficios dentro de vuestra sociedad, dadas las continuas interferencias que sufre desde el nacimiento. Aun así, funciona pese a las interferencias, y siempre está a vuestra disposición para brindar salud y vitalidad a la escultura viva en la que vivís vuestra experiencia actual.

Las «enfermedades» mentales suelen mostrar la naturaleza de vuestras creencias, y si éstas están de acuerdo o no con las que sostienen los demás. En este caso los sistemas de creencias se apartan tanto de los de la sociedad, que sus efectos se manifiestan en la conducta. Se trata de situaciones críticas, semejantes a muchas enfermedades físicas, y, si se la deja, una persona puede llegar a solucionarla por sí misma.

Incluso en los trastornos mentales es muy importante la relación con el cuerpo, así como las creencias del individuo sobre su forma y su relación con los demás y con el espacio y el tiempo. En esta situación suele haber desequilibrios químicos producidos inconscientemente por la persona, a veces con el fin de permitirle solucionar una serie de sucesos «alucinatorios». Este «sueño objetivizado» prolongado requiere cambiar químicamente el estado normal de la conciencia de vigilia. Es importante comprender que, sea cual sea la enfermedad mental o física, se elige por una razón, y es un método natural que el propio individuo sabe que puede manejar física y mentalmente.

El tipo de enfermedad adoptada, o el menoscabo que se inflige a la propia escultura viva, depende sin duda de las características de la personalidad.

Los problemas internos a los que os enfrentáis son siempre

constructivos, desafíos que os conducen a una mayor realización.

Un problema provocado por el sentimiento de culpa, por ejemplo, físicamente materializado como una enfermedad, puede hacer que afrontéis la idea de culpa, la creencia en la culpa que albergáis en la mente consciente, y la superéis. El cuerpo mismo está siempre en un estado de devenir. Vosotros consideráis que alcanza cierto punto de apogeo y que luego se deteriora, pero eso se debe a que no entendéis que es la expresión de vuestro ser en la carne.

El cuerpo refleja las estaciones de la tierra y de la carne, y refleja con gran fidelidad lo que creéis de vosotros mismos. Durante la vejez hace lo mismo. Os muestra a vosotros en la carne, cómo llegáis a ella y cómo la abandonáis, y en este proceso hay una gran variación. Muchos dejan de crear su cuerpo y mueren a una temprana edad por muy diversas razones, naturalmente, pero algunos mueren porque creen que la vejez es algo vergonzoso y que sólo un cuerpo joven puede ser bello.

Así pues, vuestras creencias acerca de la vejez afectan al cuerpo y todas sus facultades. Tal como mencioné anteriormente quizás ensordezcáis un poco porque creéis firmemente que es algo propio de la vejez. Alteraréis la composición química del cuerpo según vuestras creencias sobre su actividad a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Los elementos, las sustancias químicas, las células, los átomos y las moléculas son parte de vuestra escultura viva, pero sois vosotros quienes dirigís su actividad mediante vuestras creencias conscientes, las cuales ponen en marcha los grandes poderes creativos que otorgan vida al cuerpo y aseguran que sea un constante reflejo del ser que creéis ser.

SESIÓN 642, 21 DE FEBRERO DE 1973 - 21.11 MIÉRCOLES

En el próximo capítulo veremos cómo poner en marcha con eficacia

las terapias naturales del cuerpo. Comentaremos cómo estimularlas, así como el papel de la mente consciente como rectora «del alma en atuendos químicos».

11. LA MENTE CONSCIENTE COMO PORTADORA DE CREENCIAS.

LAS CREENCIAS EN RELACIÓN CON LA SALUD Y LA SATISFACCIÓN

La naturaleza de vuestras creencias personales dirige en gran medida la clase de emociones que tenéis a cada momento. Os sentiréis agresivos, felices, desesperados o llenos de determinación según los sucesos que os ocurran, vuestras creencias sobre vosotros mismos en relación con ellos, y vuestras ideas sobre quiénes y qué sois. No comprenderéis vuestras emociones a menos que conozcáis vuestras creencias. Si no aprendéis a escuchar las creencias de vuestra mente consciente, que son las que generan las emociones, creeréis que estáis agresivos o preocupados sin razón alguna, o que los sentimientos os arrastran sin causa aparente.

Una de las causas principales de la depresión, por ejemplo, es la creencia de que la mente consciente está indefensa ante circunstancias externas que se os imponen, o ante sucesos emocionales que os abruman interiormente.

En uno u otro modo, la psicología, la religión y la ciencia han aumentado la confusión al despojar a la mente consciente de sus facultades rectoras, y al contemplarla como una hijastra del ser. Las escuelas de «pensamiento positivo» tratan de remediar la situación, pero a menudo provocan más daño que bien porque tratan de imponeros creencias que os gustaría albergar, pero que no podéis adoptar en vuestro estado actual de confusión.

Muchas de estas filosofías os acobardan con la idea de que tenéis

que afrontar pensamientos o emociones «negativos». En todo caso, las claves de vuestra experiencia y conducta emocionales se hallan en vuestro sistema de creencias: algunas os resultan más evidentes que otras, pero todas están a vuestra disposición conscientemente. Si creéis que no valéis nada u os sentís llenos de culpa, reaccionaréis de diversas maneras según vuestro trasfondo personal y el marco en que aceptasteis esas creencias. Quizás os aterroricen los sentimientos agresivos porque pensáis que otras personas mucho más fuertes que vosotros podrían tomar represalias. Si creéis que tales pensamientos son incorrectos, los inhibiréis y os sentiréis aún más culpables, lo que generará agresividad contra vosotros mismos y ahondará aún más vuestra sensación de inutilidad.

Ahora bien, si en esa situación leéis un libro que os recomienda considerar la bondad, dirigir vuestros pensamientos inmediatamente hacia el amor y la luz cuando os sentís irritados, tendréis problemas. Estas prácticas sólo servirán para que os asustéis más de vuestras emociones naturales. No comprenderéis mejor que antes por qué habéis llegado a albergarlas. Probablemente os limitaréis a esconderlas mejor, y tal vez enferméis... si es que no lo estáis ya.

Cuanto más intentéis ser «buenos», menos valiosos os volveréis en vuestra mente. ¿Qué creéis de vosotros mismos, de vuestra vida diaria, de vuestro cuerpo, de vuestra relación con los demás? Haceos estas preguntas, y anotad las respuestas. Pero tratad de ser objetivos con las respuestas.

Cuando sintáis que una emoción desagradable hace su aparición, esperad un momento y haced un esfuerzo por identificar su origen. Las respuestas están más fácilmente disponibles de lo que creéis. Aceptad estos sentimientos como propios en ese momento. No los sepultéis ni tratéis de sustituirlos por lo que creéis que son buenos pensamientos.

Primero debéis ser conscientes de la realidad de vuestros sentimientos. A medida que os hagáis más conscientes de vuestras creencias, veréis cómo hacen nacer automáticamente ciertos sentimientos. Un hombre que se siente seguro de sí mismo no se enfada por cualquier pequeñez que le hagan, ni tampoco guarda

rencores. Un hombre que teme por su propia valía se siente furioso en las mismas condiciones. El libre fluir de las emociones siempre os conducirá a vuestras creencias conscientes si no les impedís que lo hagan.

Los sentimientos siempre hacen cambiar el equilibrio químico del cuerpo y alteran su producción hormonal, pero sólo hay peligro si os negáis a afrontar los contenidos de la mente consciente. Por el contrario, el intento de conocerse a sí mismo, de afrontar la realidad de la experiencia, puede ser muy beneficioso pues genera emociones que proporcionan energía, ímpetu para empezar.

Nadie puede hacer eso por vosotros. Quizá creáis que una buena salud mental significa estar siempre contento, ser siempre resuelto y amable, un estado en el que nunca se llora ni se está descontento. Esta simple creencia puede haceros rechazar ciertas dimensiones muy naturales de la experiencia humana, e impedir el fluir de emociones que de lo contrario os limpiarían el cuerpo y la mente. Si estáis convencidos de que los sentimientos son peligrosos, esa creencia generará un temor hacia todos ellos, y os atemorizaréis cuando tengáis cualquier conducta que no sea serena y «razonable».

Vuestras emociones os golpearán como un rayo por lo impredecibles y poderosas, y querréis reprimirlas a toda costa. Semejante intento de ahogar los sentimientos naturales pasará factura con toda seguridad, pero es la creencia quien tiene la culpa, no las emociones. Cualquiera de esos estados mencionados impide la actuación de vuestro control innato del equilibrio, y altera la gracia natural de vuestro ser.

La información de Seth resultó muy oportuna a la luz de un divertido incidente en que se vio involucrada Jane poco antes de la sesión. Distraídamente, por lo que parece, cogió un libro de una estantería, y resultó ser un tratado de autoayuda escrito por un prominente médico. Al hojearlo, Jane se enfadó tanto con los malos consejos que contenía que lo lanzó por los aires.

Durante la pausa, me pregunté en voz alta si Jane habría

seleccionado el libro porque sabía intuitivamente que esa noche Seth iba a hablar de ese tipo de obras, o si Seth habría utilizado el incidente para ilustrar sus comentarios. Jane no lo sabía, y añadió que no había «mirado ese libro en cuatro o cinco años». Yo tampoco. Pero recordaba cuánto habíamos creído en él en el momento de comprarlo...

La mente consciente está diseñada para adaptar todas vuestras facultades de modo que concuerden con sus creencias sobre la naturaleza de la realidad. Dichas facultades son considerables, ya que incluyen los aspectos más profundos de vuestra creatividad y poderes que están muy por debajo de la conciencia y que apenas percibís.

No podéis obligaros a ser felices mientras creáis que no tenéis derecho a la felicidad, que no sois merecedores de ella. Es inútil repetiros que debéis liberar los pensamientos agresivos si creéis que es malo liberarlos; primero tenéis que afrontar vuestras creencias.

Si os han dicho una y otra vez que el espíritu es bueno, de hecho perfecto, y que por tanto debéis ser perfectos en todas vuestras facetas, pero a la vez creéis en la falta de perfección del cuerpo, siempre estaréis en conflicto con vosotros mismos.

Si creéis que el alma se ha degradado por su alianza con la carne, seréis incapaces de disfrutar de la sensación de gracia, ya que no la consideraréis posible. Vuestras creencias dictarán la interpretación de las distintas clases de emociones. Muchas personas, por ejemplo, están convencidas de que la ira es siempre negativa. Pero, en ciertas circunstancias, puede ser la emoción más estimulante y terapéutica. Podéis daros cuenta de que os habéis acobardado durante años ante creencias contradictorias, enfureceros contra ellas, y empezar una nueva vida de libertad. La agresividad normal es básicamente un tipo natural de comunicación, especialmente en sociedad; una forma de hacer saber a otra persona que, en nuestra opinión, ha cometido una transgresión, y por tanto un método para prevenir la violencia, no para causarla.

En los animales la agresión natural se utiliza con la mayor integridad biológica. Por un lado se manifiesta en un ritual, y por otro es

perfectamente espontánea. Los diversos grados, posturas e indicaciones de la agresividad natural animal constituyen los pasos de una serie de comunicaciones que definen el enfrentamiento entre dos animales.

Antes de que tenga lugar una batalla -si es que ésta llega a producirse- se realiza una intrincada serie de acciones simbólicas. La manifestación de una conducta agresiva, no obstante, evita muchas veces una situación real de combate. El hombre tiene actitudes sumamente contradictorias respecto a la agresión, y sus creencias sobre ella provocan muchos de sus problemas sociales y privados.

En vuestra sociedad, y hasta cierto punto también en otras, se ha malogrado la comunicación natural de la agresión. Confundís violencia con agresión, y no comprendéis la actividad creativa de la agresión o su propósito como método de comunicación para evitar la violencia.

En realidad, hacéis grandes esfuerzos deliberados para contener los elementos comunicativos de la agresión a la vez que pasáis por alto sus muchos valores positivos, hasta que su poder natural queda totalmente reprimido y estalla finalmente con violencia. La violencia es una distorsión de la agresión.

El nacimiento es una acción agresiva: un ser que, desde el interior de un cuerpo, empuja con gran ímpetu hacia afuera, hacia un nuevo entorno. Toda idea creativa es agresiva. La violencia no es agresiva. Es, en cambio, una rendición pasiva a la emoción que no se entiende ni se evalúa, sólo se teme y a la vez se busca.

La violencia es básicamente una rendición abrumadora, y en toda violencia existe una gran cantidad de emoción suicida, la antítesis de la creatividad. En una guerra, por ejemplo, tanto el asesino como la víctima están atrapados en el mismo tipo de pasión, pero la pasión no es agresiva. Es su opuesto: el deseo de destrucción.

El ansia está compuesta de sentimientos de desesperación provocados por una sensación de indefensión, no de poder. La

agresividad conduce a la acción, a la creatividad y a la vida. No conduce a la destrucción, la violencia o la aniquilación.

Pongamos un ejemplo muy sencillo, el de un hombre amable y bueno en un entorno bastante convencional dentro de vuestra sociedad. Se le ha enseñado que es de hombres ser agresivo, pero él cree que esto significa luchar. Como adulto, desaprueba verse en una lucha. No puede pegar a su jefe, a pesar de que quizá lo desearía. A la vez, su iglesia le indica que ponga la otra mejilla cuando sufre un desaire, y que sea amable, noble y comprensivo. Pero su sociedad le enseña que estas cualidades son femeninas. Ese estereotipo es por supuesto irreal, y obedece a un concepto distorsionado de lo masculino y lo femenino, pero aquí sólo tendremos en cuenta los aspectos de la agresividad.

Así pues, nuestro hombre se pasa la vida tratando de ocultar lo que él considera que es un comportamiento agresivo -violento-, y trata en cambio de ser comprensivo y amable. De este modo inhibe la expresión de muchas irritaciones normales que le servirían como sistema de comunicación natural, por ejemplo, entre su superior y él en el trabajo, o quizá con los miembros de su familia.

Simultáneamente, todas estas reacciones inhibidas buscan una salida, ya que la manifestación de sentimientos agresivos restablece el equilibrio natural del organismo, a la vez que sirve como sistema de comunicación con los demás. Cuando su sistema ya ha sufrido bastante, nuestro amigo puede entonces reaccionar con un comportamiento violento. Quizá de repente se vea inmerso en una pelea, iniciada por él y desencadenada por el menor incidente. Bien podría herirse gravemente o herir a otra persona.

Como norma general, los animales tienen más sentido común en lo que a esto respecta. Vuestro cuerpo y mente, por tanto, están preparados para tratar la agresión. La violencia tiene lugar sólo cuando se ha impedido la expresión natural de la agresión. La sensación de poder que se siente durante estos episodios es el resultado de una energía reprimida que se libera de repente, pero la persona está siempre a merced de esa energía, se sumerge en ella, y se deja llevar

pasivamente.

El temor a vuestras propias emociones puede resultar mucho más dañino que su expresión, porque la aprensión hace que se intensifique la energía contenida en esas emociones.

Dado que tenéis mentes conscientes, gozáis de un gran margen de libertad respecto a la manera en que se puede expresar la agresión, pero la herencia de los animales aún se conserva en cierta manera. Fruncir el ceño es una forma natural de comunicación, que indica: «me has molestado» o «estoy irritado». Si os forzáis a sonreír cuando tenéis ganas de poner mala cara, estáis impidiendo la expresión natural y negando a la otra persona una comunicación legítima que indica cómo os sentís.

Si un hombre o una mujer sonríen siempre, la sonrisa puede ser como una máscara. No sabéis si os estáis comunicando o no con esa persona. El sonido de la voz, asimismo, sigue sus propias pautas, y la agresión natural debería alterarla, como lo hace en ciertas ocasiones.

Hay muchas señales corporales que sirven para comunicarse con los demás de una forma creativa, como advertencias de distinto grado. Cada una es automática a su manera, aunque ritual, una danza muscular que entraña su propio significado, y biológicamente entendida.

Todas ellas son constructivas, pues están diseñadas para incitar reacciones en los demás y llegar a nuevos puntos de comprensión, un equilibrio de derechos. Cuando vuestros pensamientos conscientes interfieren con dichos procesos, estáis ante un serio problema.

La pauta de comportamiento animal es más limitada que la vuestra; en cierto modo se expresa más automáticamente y con mayor libertad, pero es más estrecha ya que, en un enfrentamiento entre animales, los hechos no tienen un alcance tan amplio como en vuestro caso. No podéis apreciar vuestra espiritualidad a menos que apreciéis vuestra condición de criaturas. No se trata de que os alcéis por encima de vuestra naturaleza, sino de evolucionar a partir de su plena

comprensión. Esa es la diferencia.

No alcanzaréis la espiritualidad y ni siquiera una vida feliz si negáis la sabiduría y la experiencia de la carne. Podéis aprender más observando a los animales que con un gurú o un sacerdote... o leyendo mi libro. Pero primero os debéis despojar de la idea de que vuestra esencia como criaturas vivas no es digna de confianza. Vuestra humanidad no surgió de un rechazo de vuestra herencia animal, sino de una ampliación de lo que ésta es.

Cuando tratáis de ser espirituales apartándoos de vuestra condición de criaturas vivas, es imposible que seáis criaturas naturales, dichosas, realizadas y satisfechas, y tampoco lográis comprender la verdadera espiritualidad. Muchas de las personas que dicen creer en el poder del pensamiento tienen tanto miedo de él que lo inhiben, al evitar cualquier pensamiento que parezca negativo o dañino y reprimir toda expresión «agresiva», por leve que sea. Los pensamientos pueden matar -piensan estas personas-, como si el individuo contra quien dirigen dicho impulso no tuviera sus propias energías vitales y defensas naturales para protegerse.

En este caso suele haber una sensación de poder oculta y distorsionada que dicta: «Soy tan poderoso que te podría matar con mi pensamiento, pero no lo voy a hacer». Nadie, ni pensamiento alguno, es tan poderoso. Si los pensamientos pudieran matar, ¡no habría un problema de superpoblación!

Cada persona posee su propia energía y protección innatas. Sólo aceptáis aquellas ideas y pensamientos que son coherentes con vuestro sistema de creencias, y aun así hay diversas salvaguardas. Nadie muere a menos que quiera morir, y por una razón mucho mejor de la que puedas tener para querer matarlo.

Algunas veces pensáis que el suicidio es algo vergonzoso y pasivo, y que la guerra es agresiva y potente. Ambos son igualmente el resultado de la pasividad y de la agresión distorsionada, y de modos naturales de comunicación que no se han empleado o entendido. Las flores os parecen un exponente de ternura, belleza y «bondad», pero

cada vez que se abre un capullo se produce un gran estallido de gozosa agresión que nada tiene de pasiva, junto a un atrevimiento y coraje que se abren paso hacia el exterior. Sin agresión el cuerpo no podría crecer, pues las células se verían reducidas a la inercia. La agresividad se encuentra en la base de la espléndida explosión de creatividad.

Éste es el fin de nuestra sesión de hoy. Si queréis algo sobre probabilidades os lo daré en otro momento, junto con algún material referente a la reencarnación.

SESIÓN 643, 26 DE FEBRERO DE 1973 - 21.20 LUNES

Hoy Ruburt recibió una llamada de una joven a la que llamaré Andrea. Se trata de una joven rubia encantadora. Me gustaría utilizar este caso como un ejemplo excelente de la manera en que las creencias conscientes afectan vuestros sentimientos y comportamiento.

Andrea tiene treinta y pocos años, está divorciada y tiene tres hijos. Llamó para decirle a Ruburt que había perdido su empleo esa misma mañana; además, durante la semana se vio envuelta en una serie de circunstancias muy negativas y de dificultades emocionales. Un joven con quien había estado saliendo empezó a evitarla. Un vendedor la había humillado, gritándole delante de un montón de personas. Todas sus últimas experiencias parecían seguir el mismo patrón. Al final, cayó enferma y estaba con los nervios destrozados. Se quedó en su casa en vez de ir a trabajar, lo que desembocó en la pérdida de su empleo.

Le dijo a Ruburt que se sentía una persona inferior, incapaz de afrontar su vida y de hacerse valer ante sus compañeros de trabajo y el mundo en general.

Durante todo ese tiempo había estado arrastrando esas creencias, y éstas se expresaban inconscientemente a través de su cuerpo por medio de sus gestos, sus expresiones y el tono de su voz. Su ser físico

entero esperaba rechazos, de modo que los sucesos de esos días, fueran cuales fueran, se interpretarían a la luz de esa estructura mental.

Toda la información disponible que llegaba al organismo se clasificaba, sopesaba y valoraba en una búsqueda precisa de la información que apoyase físicamente esas creencias. La información o los sucesos que eran contrarios a esas creencias se pasaban por alto o se distorsionaban de tal manera que se hacían corresponder con lo que la mente decía que era la realidad.

Las creencias conscientes enfocan la atención y canalizan la energía de modo que las ideas se puedan llevar con rapidez a la experiencia física. También actúan como pantallas, ya que no dejan pasar la información que no pueda asimilarse, a la vez que conservan la integridad de las creencias. De modo que nuestra Andrea no veía, o pasaba por alto, las sonrisas que se cruzaban en su camino, o los ánimos que recibía; y en algunos casos incluso percibió como «negativos» algunos sucesos potencialmente beneficiosos, que se utilizaron para reforzar aún más la creencia en su inferioridad.

Durante la conversación telefónica, Ruburt le recordó a Andrea su unicidad básica, y también el hecho de que estaba creando su realidad por medio de sus creencias. Ruburt resaltó otras ideas que Andrea había olvidado momentáneamente (el hecho, entre otros, de su propia y verdadera valía). Y, como Ruburt creía en la valía de Andrea, y Andrea lo sabía, esta creencia más positiva se enfrentó a las otras.

A lo largo del día, Andrea consideró ambas creencias y vio que eran ideas opuestas que había albergado acerca de sí misma. Creía que era única y buena, y también que era inferior y mala. En determinados momentos una creencia alteraba su experiencia hasta casi excluir la otra. Justo antes de esta sesión, Andrea volvió a llamar. Se dio cuenta de que en realidad ella misma había creado esa situación por no enfrentarse sinceramente a sus ideas conscientes.

Nuestra joven deseaba cambiar de trabajo pero tenía miedo de dar ese paso, de modo que creó las circunstancias para que esa decisión

se le fuera aparentemente de las manos; parecería como si ella hubiera sido la víctima de compañeros de trabajo insensibles, celosos e in-

comprensivos, y de un jefe que no la defendía.

Ahora comprendía que no era una víctima, sino que ella había originado estas condiciones. Durante el tiempo que duró este proceso, sus sentimientos reflejaron fielmente sus creencias conscientes. Estaba llena de autocompasión y autocondena. Estos sentimientos provocaron su débil estado corporal. Al hablar con ella la segunda vez, Ruburt le dio a Andrea un excelente consejo, al explicarle la forma en que estos sentimientos pueden resultar beneficiosos. A su manera, cada lector puede fácilmente aplicarse el método.

Ruburt le aconsejó a Andrea que aceptara la validez de estos sentimientos como sentimientos, que no los inhibiera, sino que los dejara seguir su curso sabiendo que son sentimientos sobre la realidad. Por sí mismos son reales, pues expresan reacciones emocionales a las creencias. La próxima vez que Andrea se sienta incapaz, tendrá que experimentar activamente ese sentimiento y comprender que, aunque se sienta inferior, esto no significa que sea inferior. Tiene que decir «me siento inferior», y a la vez comprender que el sentimiento no es una declaración de hecho sino una emoción, lo cual implica un tipo de validez distinto.

Experimentar las emociones como tales no es lo mismo que aceptarlas como declaraciones de hecho sobre la existencia. Andrea debería preguntarse: «¿Por qué me siento tan inferior?». Si negáis la validez de la emoción misma, nunca llegaréis a cuestionaros las creencias que hay tras ella.

En este momento Andrea cree que su vida tiene que ser difícil. Le han dicho a menudo que una mujer sin un hombre se encuentra en una situación muy difícil, especialmente una mujer con hijos. Cree que será casi imposible encontrar una nueva pareja. Le han inculcado que los hijos necesitan un padre, y a la vez cree que ningún hombre querrá tener una relación con una mujer con hijos.

A sus treinta y pocos años, le parece que su juventud se le escapa rápidamente y, en conformidad con sus creencias, no puede concebir

que una mujer mucho mayor que ella sea deseable. De modo que sus creencias la llevan a una situación de crisis. Si las cambiara desaparecería la crisis. El cuerpo dejaría de reaccionar a esa tensión, y casi inmediatamente se alteraría la situación exterior.

Al mismo tiempo, todas las creencias se transmiten a los demás, no sólo a través de mecanismos corporales bastante inconscientes, sino telepáticamente. Siempre intentáis guardar una correlación entre vuestras ideas y la experiencia exterior. Todas las facultades del ser interior se abocan a materializar la imagen de las creencias, independientemente de lo que éstas deberían ser. Se generan las emociones «adecuadas», para producir los estados corporales que existen en la mente consciente.

Esta sesión ha sido una forma de ayudar a una joven, pero muchas otras jóvenes se encuentran en la misma situación, y esta información puede ayudarlas a solucionar problemas de los que quizás hasta ahora no hayan sido conscientes. No conocen a ningún Ruburt, pero pueden aprender a través de este libro.

He utilizado el ejemplo de Andrea porque muchas creencias típicas occidentales coinciden con su realidad: la idea de que envejecer es algo desastroso; que las mujeres están relativamente indefensas sin un hombre a su lado; que la vida es, en resumen, muy difícil cuando lo ideal sería que fuera sencilla. Todas estas ideas parten de una creencia básica en la impotencia del ser consciente para formar y regular su experiencia.

Afortunadamente, Andrea está trabajando con su propio sistema de creencias. No obstante, aunque se dice a sí misma que la edad no importa, todavía cree que su capacidad de atracción como mujer disminuye con el transcurso de los años. De modo que, cuando predomina esa creencia, se siente menos atractiva y actúa como tal. Es lo suficientemente afortunada para poder cotejar su experiencia física con sus creencias, y lo suficientemente sagaz para darse cuenta de las áreas en las que ha hecho grandes progresos. Pero observemos algunas de esas creencias y apliquémoslas a otras personas en

general.

A menudo, por supuesto, las personas que más se esfuerzan por ser «buenas» lo hacen porque temen su valía básica, y quienes hablan de tener una mente y un cuerpo jóvenes lo hacen porque sienten pavor a envejecer.

De la misma manera, muchas personas que se proclaman defensoras de la independencia tienen miedo de estar básicamente indefensos. En muchos casos estas creencias opuestas se albergan de forma consciente, pero por separado. Por tanto, no se reconcilian.

Como vuestros sentimientos obedecen a vuestras creencias, algunos de ellos parecerán a veces no tener ningún sentido porque no permitís que se relacionen libremente con las ideas opuestas que albergáis.

Una persona puede aparentar ser muy abierta y receptiva. Al leer este libro, por ejemplo, un lector podría decir: «Mi problema es que soy demasiado emocional». Pero, tras un autoanálisis, casi todo el mundo encontrará áreas en las que las emociones se expresan sólo hasta cierto punto. No se exteriorizan por completo.

No hay ningún sentimiento que os lleve a un punto muerto. Siempre están en movimiento, y os conducen a otro sentimiento. A medida que fluyen, alteran toda vuestra condición física, y ese intercambio debe aceptarse conscientemente. Vuestras emociones siempre os llevarán a una comprensión de vuestras creencias, si no impedís ese proceso. Las emociones buscan expresarse físicamente, y suponen siempre impulsos para la acción. Todas se basan en la agresión natural.

Vuestra sociedad nunca ha entendido la relación entre la creatividad y la agresión. Una mala interpretación de lo que significa la verdadera agresión puede haceros temer todas las emociones, y alejaros de una de las mejores terapias de la naturaleza.

La agresión natural proporciona el impulso de toda creatividad. Ahora bien, muchos lectores se sorprenderán al leer estas frases, ya que creen que la fuerza impulsora es el amor, y que el amor es una

cualidad opuesta a la agresión. No existe semejante división artificial. La agresión natural es el empuje creativo del amor, la manera en que se activa el amor, el combustible por cuya mediación el amor se propulsa a sí mismo. La agresión en su concepto más elemental no tiene nada que ver con la violencia física tal como la entendéis, sino con la fuerza mediante la cual el amor se perpetúa y se renueva

creativamente.

Cuando la consideráis de otra manera, sois víctimas de una visión distorsionada en la cual atribuís al poder características negativas, y lo consideráis amenazador, incorrecto, o incluso con connotaciones demoníacas. En contraste, consideráis que la bondad es débil, impotente, pasiva, y que necesita ser defendida.

Así pues, tendréis miedo de cualquier emoción intensa; os asustarán las dimensiones de vuestra propia realidad, y os negaréis a aceptar el poder y la energía de vuestro propio ser. Os veréis forzados a atenuar vuestra propia experiencia. Estas creencias contienen un poderoso componente depresivo que os puede llevar a reprimir cualquier sentimiento intenso porque al instante lo consideráis negativo.

Automáticamente empezaréis a inhibir cualquier estímulo que pudiera provocaros emociones intensas, y por tanto os privaréis de la necesaria respuesta. Sólo estáis a merced de vuestras emociones cuando las teméis. Ellas son el movimiento del ser, y corren parejas con el intelecto. Las dificultades empiezan cuando no sois conscientes de los contenidos de vuestra mente consciente, y no sois justos con vuestras emociones.

SESIÓN 644, 28 DE FEBRERO DE 1973 - 21.05 MIÉRCOLES

Durante los últimos días, Jane se ha dado cuenta de que capta «de antemano» información que Seth va a dictar en su libro, y toma notas de ello.

Poco antes de la sesión, Jane me dijo que sentía a Seth cerca, como era ya habitual. Pero luego añadió: «Siento una fuente de energía justo por encima de mi cabeza, nada especialmente definido; sólo sé que está fuera de mi cuerpo. Percibo una especie de deslizamiento o caída libre que no es normal, como si hubiera tomado tres copas de vino... Creo que sé de lo que Seth va a hablar. Siento las manos livianas,

también, realmente tersas, como si estuvieran inmersas en un agua aterciopelada. No es que esté fuera del cuerpo, pero...».

Jane se quitó las gafas y cerró los ojos mientras se sentaba en el balancín. Entonces habló Seth.

Buenas noches.

Efectivamente, Ruburt recibió cierta información de mí por otro método. Se le dio de antemano parte del material para uso propio, por así decirlo.

Le parecía que la información «venía sin más», pero que no estaba elaborada en palabras. En realidad recibía ideas que luego interpretó y expresó en voz alta, y escribió para sí mismo. Ese material es pertinente y pertenece a este capítulo. Ahora lo dictaré según lo acostumbrado.

A menudo he dicho que la relación mente-cuerpo es un mismo sistema. Los pensamientos son tan necesarios para el sistema entero como lo son las células del cuerpo. Ruburt interpretó correctamente una analogía que le facilité en la cual yo comparaba los pensamientos con las células individuales, y los sistemas de creencias con los órganos físicos, compuestos de células. Obviamente, los órganos permanecen en el cuerpo, aunque sus células mueren y renacen.

Los sistemas de creencias son tan necesarios y naturales como los órganos físicos. De hecho, su propósito es ayudar a dirigir el funcionamiento del ser biológico. No pensáis conscientemente en el ir y venir de las células dentro de los órganos. Los pensamientos entran y salen de vuestros sistemas de creencias por sí solos, de la misma forma natural; e, idealmente, establecerán un equilibrio para conservar su propia salud y dirigir el cuerpo de modo que sus terapias internas puedan actuar.

Vuestros sistemas de creencias atraerán naturalmente cierta clase de pensamientos, con su secuela de experiencias emocionales. Si constantemente os invaden pensamientos de odio y venganza,

deberíais analizar vuestras creencias para descubrir cuáles dan fuerza a tales pensamientos.

Pero no podéis descubrirlo si negáis la validez de los pensamientos como parte de vuestra experiencia, y tratáis de enterrarlos bajo el manto de un optimismo superficial. Estos pensamientos habituales y desdichados producirán experiencias físicas también desdichadas, pero es vuestro propio sistema de creencias lo que debéis examinar.

Los sucesos subjetivos y objetivos «negativos» con los que os enfrentáis tendrían que haceros examinar los contenidos de vuestra mente consciente. A su manera, los pensamientos de odio y venganza son mecanismos terapéuticos naturales, porque si los dejáis seguir su curso, aceptando su validez como sentimientos, se transformarán en otros sentimientos, y os conducirán automáticamente del odio hacia las arenas movedizas del temor, que está siempre detrás del odio.

Si dejáis que los sentimientos sigan su curso, mantenéis la unidad mental, emocional y corporal. Cuando tratáis de combatirlos o negarlos, os separáis de la realidad de vuestro ser. Si afrontáis los pensamientos y sentimientos tal como hemos indicado, en cambio, reforzáis la integridad de vuestra experiencia presente, y permitís que su desarrollo y creatividad naturales conduzcan a una solución terapéutica.

Cuando rechazáis estas emociones u os dejáis atemorizar por ellas, impedís el flujo de sentimientos de un instante a otro, como si erigierais una especie de muro de contención. Toda emoción se convertirá en otra si la experimentáis sinceramente. De lo contrario, obstruís el movimiento natural de todo vuestro sistema.

Si afrontáis el temor y lo sentís junto con todas las sensaciones corporales y pensamientos que lo acompañan, el propio temor conducirá a su resolución. El sistema consciente de creencias que sustenta el temor se verá claramente, y os daréis cuenta de que sentís temor porque creéis en una idea que lo causa y justifica.

Si normalmente impedís la expresión de cualquier emoción, no sólo os apartáis del cuerpo sino también de vuestras ideas conscientes.

Sepultáis ciertos pensamientos y os acorazáis biológicamente para no sentir sus efectos físicos en el cuerpo. En cada caso la respuesta se halla en vuestro sistema personal de creencias, en esos conceptos arraigados que mantenéis en el interior y que son la causa de las inhibiciones.

Si os veis inmersos en un frenesí espiritual, mientras tratáis de reprimir cualquier idea negativa que os viene a la cabeza, preguntaos por qué creéis tanto en el poder destructor del más leve pensamiento «negativo».

La mente y el cuerpo conforman un sistema unido, que se regula, se cura y se limpia por sí mismo. En su interior, cada problema contiene su propia solución si se encara con franqueza. Cada síntoma, mental o psíquico, es una pista clave para resolver el conflicto, y contiene en su interior las semillas de su propia curación.

Es cierto que los pensamientos habituales de amor, optimismo y autoaceptación son más beneficiosos que sus opuestos; pero vuestras creencias sobre vosotros mismos atraerán automáticamente pensamientos que son coherentes con dichas ideas. Hay tanta agresividad natural en el amor como en el odio. El odio es una distorsión de esa fuerza normal, el resultado de vuestras creencias.

Como se decía en el material que Ruburt recibió de antemano, la agresión natural depura y es enormemente creativa: constituye el impulso que hay detrás de todas las emociones.

Hay dos maneras de llegar a las creencias conscientes. La más directa es entablar una serie de conversaciones consigo mismo. Si anotáis vuestras creencias acerca de una variedad de temas, descubriréis que creéis diferentes cosas en distintos momentos. A menudo hallaréis contradicciones evidentes, creencias opuestas que regulan vuestras emociones, estado corporal y experiencia física. Examinad los conflictos. Aparecerán creencias invisibles que concilian esas actitudes aparentemente opuestas. Las creencias invisibles son simplemente aquellas de las que sois completamente conscientes pero

que preferís pasar por alto porque representan zonas de conflicto que no habéis querido abordar. Por tanto, si os decidís a examinar el contenido completo de vuestra mente consciente, son totalmente accesibles. Si este método os parece demasiado intelectual, podéis partir de las emociones para remontaros hasta las creencias. En cualquier caso, independientemente del método que empleéis, uno os conducirá al otro. Los dos enfoques requieren franqueza consigo mismo, y afrontar los aspectos mentales, psíquicos y emocionales de la realidad actual.

Al igual que pasaba con Andrea, debéis aceptar la validez de vuestros sentimientos y comprender que se refieren a ciertos asuntos o condiciones, pero que no son necesariamente afirmaciones objetivas sobre la realidad. «Siento que no soy una buena madre» o «Siento que soy un fracaso como persona». Son afirmaciones emocionales, y hay que aceptarlas como tales. Pero al mismo tiempo hay que entender que, a pesar de que los sentimientos poseen su propia integridad como emociones, no tienen por qué ser declaraciones de hecho. Alguien puede ser una madre excelente y sentir que no lo es, o tener mucho éxito en la consecución de sus objetivos y verse como un fracasado.

Si reconocéis estas diferencias y seguís con franqueza el curso de los sentimientos -en otras palabras, si lleváis las riendas de las emociones-, éstos os conducirán a las creencias que les dan origen. A ello seguirá inevitablemente una serie de autorrevelaciones, y con cada una se incrementará la actividad psicológica creativa, de modo que cada vez estaréis más cerca de la realidad de vuestra experiencia.

La mente consciente se beneficiará enormemente a medida que se haga cada vez más consciente de su influencia rectora sobre los acontecimientos. Ya no temerá a las emociones ni al cuerpo como algo amenazador o impredecible, sino que percibirá la gran unidad de la cual forma parte.

Las emociones dejarán de ser los parientes pobres, que sólo se admiten si van bien vestidos, ni necesitarán clamar para expresarse, ya que serán miembros plenamente admitidos en la familia del ser. Una vez más, algunos de vosotros diréis que vuestro problema es que sois

demasiado emocionales, demasiado sensibles, que os dejáis llevar muy fácilmente. Si es así, tenéis miedo de vuestras emociones. Creéis que sus poderes son tan ingentes que no hay razón que valga.

Por muy receptivos que seáis, sólo aceptaréis las emociones que consideréis seguras, y desdeñaréis otras, o las detendréis en cierto punto, porque tenéis miedo de seguirlas. Por supuesto, este comportamiento obedece a vuestras creencias. Si tenéis más de cuarenta años, por ejemplo, quizás os digáis que la edad no tiene importancia, que lo pasáis bien con gente mucho más joven, que pensáis como un joven. Sólo aceptaréis las emociones que parezcan concordar con vuestras ideas de juventud. Os preocupáis por los problemas de los jóvenes, y aceptáis lo que consideráis como pensamientos optimistas portadores de salud. Quizás os consideréis muy emocionales.

Pero en el fondo sois plenamente conscientes -como en verdad debéis ser- de la realidad de vuestra condición de criaturas vivas. Y aun así hacéis caso omiso de todos los cambios ocurridos en vuestro aspecto desde que teníais, por ejemplo, treinta años, y al hacerlo perdéis de vista vuestra validez como criaturas en el espacio y el tiempo.

Inhibiréis cualquier pensamiento sobre la muerte o la vejez, y por tanto reprimiréis sentimientos muy naturales que os harían avanzar más allá de la juventud. Negáis así la existencia física del cuerpo y su centro en el tiempo de los ciclos estacionales, y os priváis de esos movimientos biológicos, psíquicos y mentales naturales por los que debéis atravesar.

Una de las razones de esta situación son las connotaciones de la palabra «viejo». En vuestra cultura creéis que ser joven es ser flexible, consciente y despierto. Ser viejo o una persona mayor se considera una desgracia, pues equivale a ser rígido y pasado de moda.

Si tratáis desesperadamente de conservaros siempre jóvenes, es normalmente para ocultar vuestras propias creencias sobre la vejez, y negar todas las emociones relacionadas con ella. Cuando rechazáis

aceptar la realidad de vuestra condición de criaturas vivas, también rechazáis aspectos de vuestro espíritu. El cuerpo existe en el mundo del espacio y tiempo. Las experiencias que podéis vivir a los sesenta años son tan necesarias como las que vivisteis a los veinte. Vuestra imagen cambiante debería deciros algo. Cuando fingís que no ha ocurrido ninguna alteración, interceptáis tanto los mensajes biológicos como los espirituales.

Durante la vejez el organismo se está preparando, en cierta manera, para un nuevo nacimiento. Los sucesos conjuntos del espíritu, la mente y el cuerpo implican no sólo el paso de una estación, sino la preparación para el principio de otra. Contáis con todos los apoyos necesarios para avanzar, no sólo con aceptación, sino con un fuerte impulso agresivo hacia la nueva experiencia.

Rechazar vuestra realidad en el tiempo, por tanto, hace que os quedéis anclados en el tiempo y os obsesionéis con él. Aceptar vuestra integridad en el tiempo le permite al cuerpo funcionar hasta su fin natural, en buen estado, libre de esos conceptos distorsionados e invisibles sobre la vejez. Si creéis que la juventud es el ideal y lucháis por conseguirlo, a la vez que creéis que la vejez sólo implica achaques, provocáis un dilema innecesario, dados los aspectos negativos que albergáis en la mente, aceleráis la vejez.

Cada persona debe examinar sus creencias individuales, o dejar que los sentimientos la conduzcan hasta ellas. En este campo, al igual que en todos los demás, los que tengáis facilidad de palabra podéis hacerlo por medio de la escritura. Anotáis vuestras creencias tal como os vienen, y componéis listas de vuestros supuestos intelectuales y emocionales. Quizá descubráis que son bastante distintos.

Si sufrís un síntoma físico, no huyáis de él. Sentid su realidad en el cuerpo. Dejad que las emociones sigan libremente. Si se lo permitís, éstas os conducirán a las creencias que causan la dificultad. Os llevarán hasta muchos aspectos de vuestra realidad que debéis afrontar y explorar. Estos métodos liberan vuestra agresión natural contenida. Quizás os sintáis inundados por la emoción, pero confiad en ella, pues es el movimiento de vuestro ser, que impulsa vuestra

creatividad. Si lo seguís, hallaréis la respuesta a vuestro problema.

En sus *Diálogos,* Ruburt incluye un ejemplo excelente sobre cómo permitió aflorar sus sentimientos, a pesar de que al principio tenía miedo de ellos. No todo el mundo puede escribir poesía, pero todo ser humano es creativo a su manera, y puede seguir las emociones como lo hizo Ruburt, aunque no llegue a crear un poema.

Él sabe a qué pasaje me refiero. Utilízalo.

Debéis tener en cuenta que vuestra mente consciente es competente, y sus ideas pertinentes, y que vuestras creencias afectan a vuestro cuerpo y vuestra experiencia y les dan forma.

A continuación se incluye el pasaje del libro de poesía al que Seth se refirió. Jane lo escribió hace cinco años. En él el ser mortal le dice al alma:

Pero ahora mi cuerpo tiembla y respira hondo.

Antiguos temores se extienden como un trueno desde mis pies. Un sombrío y denso agujero negro se eleva desde mi vientre hasta mi garganta y vacía su carga en mi lengua que se torna pesada con hechos no mencionados ni gritados, olvidados hace tiempo por mi mente pero coagulados en mi sangre.

Estatuas cenicientas de vocales y sílabas no pronunciadas, imágenes que debería haber expulsado, caen desde mis labios.

Los detalles confluyen, la pesada masa de hielo nace a la vida y se echa a chillar, fuera hacia el universo. Formas y colores, negros y púrpuras se mezclan con la gran imagen móvil del firmamento y se pierden y se redimen en él.

Y te siento ahora, incluso en mi ira, espléndida y terrible que emana de mi carne con la firmeza de los vientos tormentosos y el fluir de las nubes, devastando el paisaje pero llenándolo de frescor, lanzando al aire los escombros con violencia y liberando nuevos tubérculos que yacen escondidos y enterrados y de los que se sirve mi ira, que los eleva así como a ti y a mí juntos sobre la tierra helada de la represión,

y se alzan en libres remolinos gigantes que estallan como resplandecientes relámpagos de verano y recorren los campos a toda

velocidad, dichosamente furiosos.

SESIÓN 645, 5 DE MARZO DE 1973 - 21.40 LUNES

Después de la cena Jane empezó a mostrar indicios de que entraba en un estado alterado de conciencia. Empezó a hablar de su piel «sedosa», y de la exquisita sensación de sentir su jersey pegado a la espalda. Había tenido sensaciones parecidas antes de la última sesión, aunque de menor intensidad. Ahora su agudo oído empezó a amplificar sonidos: el crujir del celofán mientras abría el paquete de cigarrillos, el tono de mi voz mientras le hablaba a nuestro gato, Willy, *el susurro de mis manos al tocar el periódico. «Las palabras son elementos tan pobres para describir los efectos -dijo más de una vez-. Fustán muy trilladas...»*

Su situación me hizo recordar varios estados trascendentes que había alcanzado durante el último año, de modo que le sugerí que continuara. Jane dijo que prefería celebrar la sesión. Se fue a la sala de estar a leer, y se dio cuenta de que la revista que había cogido era «más pesada» de lo normal. Gradualmente, su percepción de la belleza de los objetos comunes se hizo mucho más intensa. Pensó en girar el sillón hacia la ventana para poder ver las luces de la calle, pero al final acabó admirando la estantería que había delante del sillón. Por ahora su voz había adquirido una cualidad sonora difícil de definir, alegre, pero un tanto suave.

Durante un rato permaneció simplemente sentada, admirando el entorno. Willy, *nuestro gato, saltó hacia su regazo. Se veía especialmente bello, me dijo Jane, y, al acariciarlo, el pelo era increíblemente suave y vivo. En un rapto de inspiración, tocó simultáneamente el aire junto a* Willy *con la otra mano, y descubrió que* esa *sensación era casi igual de rica.*

Luego Jane se trasladó a su balancín. Mientras esperábamos a que llegara Seth, paseó la mirada por la habitación; sus ojos parecían

mucho más oscuros de lo habitual. «Todo tiene tan buen aspecto... Tú, la habitación, Willy, *pero creo que puedo celebrar la sesión.» Posteriormente, Seth hizo sus comentarios acerca de ese estado de expansión de conciencia de Jane.*

Cuando examináis los contenidos de la mente consciente, quizás os parezca que albergáis tantas creencias diferentes en distintos momentos que no podéis coordinarlas. No obstante, éstas forman estructuras bien definidas, y hay un grupo central de creencias alrededor de las cuales se reúnen las demás.

Si las vierais como planetas, observaríais que las otras ideas giran alrededor de ellas. Puede haber algunas «creencias invisibles», y tal vez haya una o dos creencias básicas invisibles. Siguiendo con la analogía, éstas estarían ocultas detrás de otros «planetas» más brillantes y visibles, pero harían sentir su presencia por sus efectos sobre vuestras relaciones con todas los otras creencias visibles básicas del «sistema planetario».

Las preguntas que no podáis contestar mientras estudiáis vuestras ideas, por ejemplo, tal vez os hagan sospechar de la existencia de dichas creencias básicas invisibles. Insisto en que son accesibles conscientemente, y podéis llegar a ellas por medio de los caminos mencionados anteriormente, o bien partiendo de los sentimientos o de las creencias que os resulten más fácilmente accesibles.

Este tema conduce a lo que llamo creencias puente, y también aquí Ruburt recibió cierta información de antemano y para su bien. Cuando examinéis vuestras ideas descubriréis que algunas que son aparentemente contradictorias guardan ciertas similitudes, y que estos parecidos pueden usarse para salvar las distancias entre creencias, incluso entre las que parecen muy dispares. Como esas creencias os pertenecen, vosotros les habéis impreso, por así decirlo, ciertas características que reconoceréis. Estos aspectos surgirán por sí solos como creencias puente, y contienen una gran movilidad y energía. Cuando descubráis cuáles son, hallaréis un punto de unidad en

vosotros desde el cual, con un poco de desapego, podéis observar los otros sistemas de creencias.

Las emociones relacionadas con estas creencias puente quizás os sorprendan; pero, si os concentráis en estas estructuras unificadoras, podréis dejar pasar el flujo emocional y, quizá por primera vez, comprender que esos sentimientos se originan en vuestras creencias, y perder el miedo a veros arrastrados por ellos.

Es imposible describiros la realidad emocional de una experiencia así. Tendréis que descubrirla por vosotros mismos. Estas creencias puente a menudo os permiten percibir las creencias «invisibles» de las que hablamos esta noche, que se os pueden aparecer entonces como una revelación. Al pensar detenidamente, no obstante, comprenderéis que había otra creencia que no os dejaba ver la primera, pero que aun así erais conscientes de ella; y que, curiosamente, también era invisible porque la dabais por sentada. No la considerabais como una creencia sobre la realidad sino como la realidad misma, y nunca la poníais en duda.

Andrea nunca dudó del «hecho» de que la vida era más difícil para una mujer que para un hombre. Cuando examinó sus creencias, esto se le escapó. Pero la creencia invisible afectó a su comportamiento y experiencia. Ahora lo ha comprendido y puede tratarla como creencia, y no como una condición de la realidad sobre la que no posee ningún control.

Las creencias puente pueden hacerse accesibles a través de un estado de sueño. De ser así, el conocimiento consciente puede hacer su aparición de repente en pleno día. Tras esa comprensión consciente se sentirá una conciliación dentro del ser, aunque el sueño en sí no se recuerde conscientemente. En el sueño pueden emplearse diversos símbolos, y cada persona tendrá sus propias variantes, pero es común que haya una situación de cruzar un río o un mar sin problemas, o de salvar un abismo.

Puede haber también un intenso contenido emocional, como si finalmente se triunfara por encima del caos psicológico, o incluso como

si se resucitara. Podéis sugeriros a vosotros mismos que surjan estas creencias puente. La idea consciente representa una declaración de intenciones. Si hay creencias centrales no bien asimiladas, podrían proporcionaros imágenes conflictivas del ser. Hay una gran diferencia entre experimentar libre y gozosamente diversos estilos de vestir, actitudes y conductas, y verse compulsivamente arrastrado a cambiar de aspecto, actitud y conducta. Este impulso compulsivo suele obedecer a creencias centrales contrarias que os arrastran alternativamente de un lado a otro.

Normalmente también se manifestarán emociones opuestas exageradas. Una vez que comprendéis esto no es difícil observar vuestras creencias para identificar esas creencias contrarias, y encontrar un puente que una esas aparentes contradicciones.

Desde que se empezó este libro, Ruburt ha estado trabajando con sus creencias, y utilizando los métodos a su manera como debe hacerlo cada lector.

Cuando empezamos, le costaba creer que hubiera tantas respuestas disponibles en la mente consciente, y se sorprendió al descubrir que así era. Lo utilizaré aquí como ejemplo, para mostrar cómo una creencia puente concilia ideas que parecen diametralmente opuestas. Este procedimiento funciona siempre, sean cuales sean las creencias particulares.

Ruburt es resuelto, perseverante, obstinado, y posee mucha energía; es creativo, intuitivo, y tiene una conciencia muy flexible. Conformó su vida alrededor de la creencia central de que es escritor.

Observaba toda su experiencia según esta creencia, y la relacionaba con ella; alentó los impulsos que fomentaban esa creencia y obstaculizó los que no lo hacían. Ahora bien, debido a su temperamento, puso toda la carne en el asador, por decirlo de alguna manera. Aquellos de vosotros que hacéis lo mismo os veis de cierta manera, sea cual sea. Organizáis principalmente vuestra experiencia según un sentido definido. Quizá sea vuestra función como hombre o mujer o vuestro perfil profesional. Quizás os veáis ante todo como

madre o padre, como maestro, editor, o como un hombre a quien le gusta estar entre hombres. Destacaréis cierta cualidad por encima de las demás, ya sea vuestra naturaleza atlética, vuestra inclinación espiritual, o cualquier otra característica.

Pues bien, esta concentración es excelente si el concepto original continúa expandiéndose con vuestra experiencia, y si no es demasiado restrictivo. Quizás alguien se vea ante todo como madre. Al principio eso implicará sencillamente ocuparse de sus hijos en casa. Pero si la idea de sí misma se restringe a eso, le impedirá, por ejemplo, ser esposa del marido, tener otros intereses complementarios, y expandir la personalidad en otros campos.

De la misma manera, si vuestra creencia central realza vuestra espiritualidad hasta tal punto que os aísla de la necesaria expresión sensual, esa creencia es restrictiva y acabará ahogando, incluso, esa experiencia espiritual que al principio pretendíais expresar.

Al trabajar con sus creencias, Ruburt se encontró frente a dos creencias centrales en conflicto. Su ser «escritor» seguía una creencia según la cual escribir ciertos textos era bueno y permisible. Se disciplinó para rechazar todo impulso contrario, y desde pequeño conformó su vida según ese principio.

Cuando comenzaron sus experiencias psíquicas, sintió el impulso de escribir lo que le estaba sucediendo, y de emplear esos sucesos creativamente. Pero su creencia sobre sí mismo como escritor se oponía a esta nueva aspiración porque consideraba que las obras de un escritor sólo son novelas y poesía.

De modo que dividió su vida en dos, una «psíquica», y la otra Como escritor. El ser escritor miraba con recelo cualquier material creativo que no procediera de la inspiración con la que siempre estuvo familiarizado. Insistía en que cualquier otra actividad creativa era ajena a las cinco horas de trabajo de Ruburt como escritor. Por supuesto, estas creencias generaban sus propias emociones, de modo que Ruburt se enfadaba cuando los demás lo consideraban un «psíquico».

Puede surgir el mismo tipo de dilema en cualquier experiencia

personal cuando hay dos creencias básicas en conflicto. Ruburt también creía en su trabajo psíquico, y estaba totalmente comprometido con él. Desarrolló algunos síntomas físicos, y al trabajar con sus creencias los está resolviendo por sí mismo, y ha comprendido

que reflejaban perfectamente su imagen interna de sí mismo.

Le facilité información que le fuera de ayuda, pero sólo podía hacer uso de la ayuda si creía en ella y analizaba todo su sistema de creencias. Cuando comprendéis la naturaleza de la realidad y vuestro papel en su formación, ya no podéis recurrir a los demás para que os solucionen los problemas, y comprendéis que debéis cotejar y conciliar esos elementos tan creativos que son vuestras creencias. Si pensáis que os convienen ciertos alimentos, serán eficaces debido a vuestras creencias. Si creéis en los médicos, éstos os ayudarán. Y otro tanto ocurrirá si creéis en sanadores. Pero todas esas ayudas son como mucho temporales. Ruburt se dio cuenta de ello. Aceptó el hecho de que formaba su propia realidad, y de que había aspectos físicos de ésta que lo perturbaban profundamente. También comprendió que no podía utilizarme como una muleta.

Diálogos es ahora un libro recién acabado, pero también representó un movimiento del ser a través de una estructura de preguntas y respuestas, mediante la cual Ruburt reconoció y afrontó muy diversas creencias. Haya o no involucrada una actividad artística, cada lector puede utilizar ese mismo método y objetivizar las creencias personales en forma de diálogo. Esto ocurre también con mucha frecuencia durante el estado de sueño, cuando se da rienda suelta a la creatividad natural. A menudo se tienen sueños en los que «el soñante» es dos personas distintas, conocidas o no, y una hace preguntas a la otra.

El día en que Ruburt recibió «de antemano» la información sobre las creencias puente, lo evidente se hizo de repente muy claro. El ser escritor se veía cada vez más impedido, incapaz de utilizar material excelente por sus creencias restrictivas. Se enfocaba tanto en su propio material para defenderse, que impedía el flujo de creatividad, a la vez que los aspectos «inaceptables» de Ruburt seguían felizmente creando otros libros, sin incluir los míos.

Ruburt advirtió que estaba regateando con el ser escritor, y de repente se dijo: «¿Qué estoy haciendo?».

Comprendió que su creencia básica de considerarse escritor era

muy restrictiva. No se había dado cuenta de ello hasta entonces. Era consciente de la existencia de dicha creencia, pero había dejado que permaneciera invisible. Se dio cuenta de que tanto el ser psíquico como el escritor querían escribir, y ésa fue la creencia puente.

Ahora se encuentra en el proceso de usar esa creencia puente para asimilar la nueva energía de que dispone. Comprende que él es el ser que alberga todas esas creencias, y ya no se identifica completamente con una única creencia esencial. Esa identificación fue lo que anteriormente había impedido el movimiento y expansión naturales del ser.

De acuerdo con la creencia original, Ruburt consideraba su realidad desde un punto de vista mental, identificando a un escritor con las ideas, y utilizaba el cuerpo como vehículo en vez de pensar en él como el organismo vivo que permite tener la experiencia de una criatura viviente. De modo que esta noche sus sentidos disfrutaron de total libertad, pero la experiencia se vio ampliada por la sensibilidad psíquica de Ruburt.

Si os consideráis principalmente como entes físicos, quizás entorpezcáis vuestros aspectos espirituales o emocionales, de acuerdo con vuestras creencias. En tal caso, trabajar con ellas os permitirá ampliar vuestra experiencia en el campo mental y espiritual. Pero todos los aspectos están interconectados, y no podéis pasar por alto uno si no es a expensas de los otros.

Ruburt también se dio cuenta de que creía que tenía que justificar su existencia escribiendo. Esto era así porque no confiaba en el derecho básico de su ser tal como existía, y existe, en el espacio y tiempo. Estas creencias antiguas no se habían adaptado a las nuevas.

Muchos de mis lectores sienten la misma necesidad artificial de justificar el ser, y es probable que tengan muchas creencias básicas que están ocultando esta inseguridad interna. Podéis justificar vuestra vida por la creatividad biológica, y luego apegaros a vuestros hijos y no querer que hagan su vida. Tal vez la justifiquéis con vuestra profesión. Pero en todos los casos debéis afrontar esas ideas innecesarias,

enfrentaros a la realidad de vuestra condición de criaturas, y comprender que tenéis un lugar en el universo al igual que lo tiene una ardilla, una hormiga o una hoja. No ponéis en duda su derecho a existir. ¿Por qué cuestionar el vuestro?

Y éste es el fin de nuestra apasionada sesión.

SESIÓN 646, 7 DE MARZO DE 1973 - 22.28 MIÉRCOLES

Justo ayer, Jane recibió una carta de una mujer que relataba cómo, hacía unos años, la había invadido súbitamente un sentimiento extraordinario de amor trascendental hacia la humanidad. Sus profundas emociones aún seguían vivas, aunque las tenía bajo control. No se las había contado a nadie, no obstante quería saber si le podíamos preguntar a Seth acerca de su significado. Además, hacía poco que los médicos le habían comunicado que moriría en un año o dos.

Aparte de inspirarle compasión, la carta le recordaba a Jane algunas de sus experiencias psíquicas, y me pidió que anotara este tema para preguntárselo a Seth, pues creíamos que los comentarios de Seth serían de interés general. Por la misma razón, al final de la sesión incluimos la experiencia de un vecino con una serie fija de creencias.

Jane estaba cansada después de la cena, así que no le pedí que celebrásemos una sesión. Luego, a las nueve de la noche, una vecina no podía abrir la puerta y nos pidió ayuda. Cuando se solucionó el incidente, Jane se había despejado, y me sorprendió cuando dijo que quería celebrar la sesión. Empezó a hablar en calidad de Seth en voz muy baja.

Cuando permitís que vuestras emociones sigan su curso natural espontáneo, nunca os abruman del todo, y al cabo volvéis renovados al pensamiento «lógico» de la mente consciente.

Sólo cuando las reprimís parecen oponerse al intelecto, o ser

arrolladoras. Es de suma importancia que comprendáis el poder y la naturaleza rectora de vuestra mente consciente, porque de lo contrario creeréis que siempre estáis a merced de condiciones y situaciones sobre las cuales no tenéis ningún control.

Repito que, si bien la mente consciente está preparada para dirigir el flujo de la experiencia mediante las creencias, y para materializarlas, éstas, de la mecánica en sí se ocupan automáticamente otras partes del ser. Así pues, debéis confiar en que las nuevas creencias funcionarán tan bien como lo hicieron las antiguas.

Quizás os parezca que vuestras creencias religiosas tienen poco que ver con vuestra salud o con vuestra experiencia diaria. Quienes hayáis dejado de formar parte de religiones organizadas os sentís relativamente libres de lo que consideráis adversas connotaciones del pecado original y de otras nociones parecidas. Pero nadie está totalmente libre de creencias en este ámbito. En verdad, una creencia en el ateísmo es una creencia.

En el próximo capítulo veremos con más detalle vuestras ideas sobre el bien y el mal, sobre la moralidad del ser, y examinaremos cómo vuestras ideas se reflejan en vuestra vida.

Fin del capítulo.

El siguiente comentario es para la mujer cuya carta tenéis ahí:

Nadie sabe con seguridad conscientemente cuál será su último día en esta vida en particular que llamamos la actual. La vida, con su nacimiento y su muerte, es el marco en el que el alma se expresa en la carne. Entre el nacimiento y la muerte tiene lugar la experiencia terrenal que percibís que ocurre en un período dado de tiempo, a lo largo de varias estaciones, y que implica percepciones únicas dentro del espacio, donde os encontráis con otros seres humanos que, en una u otra medida, comparten los sucesos provocados por la intersección del ser en el tiempo y el espacio.

El nacimiento y la muerte tienen la función de intensificar y centrar

vuestra atención. Corporalmente, la vida os parece más preciada debido a la existencia de la muerte. Es más fácil para vosotros no tener una idea consciente del momento en que pueda suceder la muerte. Inconscientemente, claro está, todo hombre y mujer lo sabe, y aun así oculta el conocimiento.

El conocimiento se esconde normalmente por muchas razones, pero el hecho de la muerte, la muerte personal, nunca se olvida. Y sin duda sería imposible el pleno disfrute de la vida ahora, dentro del marco de la realidad terrenal, sin el conocimiento de la muerte.

Se te ha dado la oportunidad de estudiar la vida y de experimentarla más plenamente de lo que jamás has hecho antes en esta existencia. Su intensidad y brillantez, sus contrastes y similitudes, sus alegrías y penas, están aquí para que las percibas, y el veredicto de los médicos te ha abierto los ojos.

Ahora bien, si aprecias y entiendes esa intensificación, y aceptas incondicionalmente la experiencia de la vida y el vivir, puede haber en tu vida otro nacimiento en el que el veredicto médico no tiene ningún sentido. Espiritualmente, la sentencia de muerte que te han dictado es otra oportunidad en la vida, si eres capaz de aceptar libremente la vida con todas sus condiciones y de sentirla en todas sus dimensiones, ya que esto rejuvenecerá tu ser espiritual y físico.

La experiencia que relataste fue significativa en más de un sentido, y naturalmente pretendía tranquilizarte con antelación por los sucesos que sabías que te iban a ocurrir. Su finalidad era comunicarte emocional y espiritualmente el gran significado que entraña cada persona, mostrarte la encantadora brillantez que hay en cada ser humano, y hacerte saber que la integridad del ser y el alma está más allá de la posibilidad de aniquilación, ya que tú mismo continuarás existiendo independientemente del sendero que decidas tomar: morir de aquí a dos años, o vivir físicamente muchos más. En otras palabras, continuarás existiendo y sintiéndote realizada dentro de ese amor que percibiste.

Antes sentías inconscientemente que ibas a la deriva y que la vida

entrañaba poco sentido. Por debajo de la superficie de los acontecimientos no estabas satisfecha, y sentías que poseías una gran valentía y capacidades que nunca habías tenido siquiera ocasión de utilizar; no había habido episodios «heroicos» que te incitaran a comprender mejor la realidad, ni impulsos reales que te animaran o llenaran de emoción tus días. Inconscientemente, por tanto, elegiste una situación en la que se precipitó una crisis, lo que despertó todos los más nobles elementos del corazón y del alma, de modo que debieran luchar para comprender, para percibir, para triunfar. Y así será, de la mejor forma para ti, y aprenderás más y te sentirás más

plena de lo que te sentirías si no se hubieran dado esas condiciones.

Esto no significa que no hubiera habido otras formas de hacerlo, que podrías haber elegido. Elegiste ese conjunto de condiciones porque en existencias pasadas tuviste tanto miedo de la muerte que trataste de ocultarte ese conocimiento, y esta vez lo colocaste en el foco de tu atención.

En el tejido completo de tu existencia, esta vida es uña parte brillante, eternamente única y preciosa, pero es sólo una parte de la cual surges con alegría y comprensión, tanto si mueres mañana como de aquí a unos años. La elección de la vida y la muerte es siempre tuya.

La vida y la muerte no son más que dos caras de tu existencia eterna y siempre cambiante. Siente y aprecia la dicha de tu propio ser. Muchos llegan a los noventa años sin haber apreciado en esa medida la belleza de su ser. Viviste antes, y vivirás de nuevo, y tu nueva vida emana de la vieja, y crece en ella y está contenida en ella como la semilla mora dentro de una flor.

Todos somos viajeros, sea cual sea nuestra posición, y, como es común entre viajeros, te saludo. Fin de la respuesta.

12. GRACIA, CONCIENCIA Y LA EXPERIENCIA DIARIA

Hasta el momento me he referido con frecuencia al estado de gracia porque, aunque tiene muchas dimensiones, es, a efectos prácticos, la causa de vuestra sensación de bienestar y plenitud. Es un estado de la existencia. Cada uno de vosotros puede interpretar lo siguiente a su manera, pero a menudo parece como si la conciencia os indicara que estáis «fuera del estado de gracia», y que ya no os sustenta ese sentido de apoyo interno, misterioso y dichoso.

Por desgracia, la conciencia tal como la concebís es una guía poco fiable, ya que os habla por boca de madres y padres, maestros y

sacerdotes, todos desde el lejano pasado, y cada uno con sus propias ideas sobre lo que era bueno y malo para vosotros y para la humanidad en conjunto.

Por supuesto, estas personas no eran, ni son, infalibles. De niños, los adultos os parecen dioses. Sus palabras tienen un gran peso porque básicamente dependéis de su apoyo. Durante la infancia es necesario aceptar creencias de los demás antes de que la mente consciente pueda formarse las propias.

Así pues, aceptáis los conceptos por vuestras propias razones. Estas creencias dadas representan el tejido espiritual y mental de ideas; la materia prima, por así decirlo, con que tenéis que trabajar. Durante la adolescencia se abandonan fácilmente ciertas creencias, o se alteran para que se adapten a la estructura particular de la experiencia en expansión. Pero otras creencias permanecen, quizá con algunos elementos modificados. Las creencias pueden revisarse para adaptarlas a vuestra nueva imagen, por ejemplo, mientras que la estructura principal sigue siendo la misma.

Consideremos la idea del pecado original, las diversas formas que puede adoptar dentro del conjunto de ideas, y el modo en que éstas afectan a vuestra conducta y experiencia.

Este concepto existió mucho antes del inicio del cristianismo, y se explicó de diversas formas a lo largo de los siglos en las diferentes civilizaciones. Desde la perspectiva de la conciencia, es como un cuento que representa simbólicamente el nacimiento de la mente consciente en la especie como conjunto, y el surgimiento de la propia responsabilidad. También representa la separación del ser que percibe -y por tanto juzga y valora- del objeto que se percibe y evalúa. Representa el surgimiento de la mente consciente y del ser con fuerte orientación individual, a partir de ese ser básico del que procede toda la conciencia.

Retrata a la nueva conciencia que se ve como única y separada, como una evolución del árbol de la vida y por tanto capaz de examinar sus frutos, de verse por primera vez como distinta de los demás, como

la serpiente que se desliza sobre la superficie de la tierra. El hombre hizo su aparición como una criatura de elecciones. Al hacerlo así se separó intencionalmente, según vuestras palabras, del resto del planeta. Una parte de él anhelaba, naturalmente, esa primitiva ignorancia conocedora que tuvo que abandonar, donde todo estaba dado, pues no hacían falta ni juicios ni distinciones, y todas las responsabilidades estaban preestablecidas biológica mente.

Se vio a sí mismo erigiéndose por encima de la serpiente, que era un símbolo del conocimiento inconsciente. Pero la serpiente siempre desconcertó y atrajo al hombre, a pesar de que debía vencerla y elevarse a partir de su conocimiento.

Con el nacimiento de esta conciencia nació la responsabilidad consciente sobre los frutos del planeta. El hombre se convirtió en su guardián.

Éste es el fin del dictado. Podéis incluir o no en el libro, como queráis, lo que sigue a continuación.

Hace un par de meses, un amigo nuestro sufrió unos fuertes dolores de muelas y mandíbula -lo que le hizo perder peso- por las razones que se dan a continuación.

Tan pronto como tu amigo empezó a leer un libro sobre alimentos naturales, tuvo -o se proporcionó- un ejemplo excelente de la forma en que funcionan las creencias. Si ahora se da cuenta de ello, la experiencia puede resultarle de inestimable valor.

Si ciertos alimentos son buenos, entonces otros deben ser malos. Si sufría algún síntoma después de comer ciertos alimentos, los evitaba. Antes de leer el libro nunca se le habría pasado por la cabeza hacerlo.

El rechazo de ciertas comidas, por tanto, se convirtió en un símbolo para evitar ciertas creencias, de modo que durante un tiempo no

afrontó sus creencias ni ingirió ciertos alimentos. Esto es algo muy común en muchas personas que siguen con regularidad métodos similares. En el caso de tu amigo, la comprensión de que sí puede comer esos alimentos significa que entiende que puede hallar esas creencias en sí mismo, como está empezando a hacer. Su rechazo de los alimentos durante todo este tiempo era un símbolo de que aún no estaba afrontando sus creencias. Con cada «triunfo» ahora -y ha habido varios gracias a tu ayuda y la de Ruburt se demuestra a sí mismo que lo importante son las creencias y no los alimentos, lo cual refuerza su independencia y libertad.

Ha leído otro libro sobre cómo los masajes en los pies afectan a los reflejos del cuerpo. Pues bien, el trato natural que se le da al cuerpo durante esta «terapia» es muy beneficioso porque se respeta al cuerpo sin hacer el habitual juicio de valor sobre si algo es bueno o malo, propio de los libros de alimentación.

Más adelante hablaremos de los alimentos sanos. Cuanto menos contaminada esté vuestra comida, por ejemplo, mejor os sentiréis, pero no si creéis que el cuerpo en su sabiduría no puede asimilar los alimentos comunes que le suministráis. El masaje natural es de gran valor, especialmente cuando se realiza con fines terapéuticos, pero no soluciona problemas internos. No es en sí mismo una respuesta, si bien puede ayudar con la momentánea relajación que induce.

Los reflejos antes mencionados sí que existen. Si se mantiene una actitud interna adecuada, dicho masaje puede resultar de gran valor pues familiariza al cuerpo con esas sensaciones de relajación que la mente le ha negado, y puede ser un proceso de aprendizaje excelente.

SESIÓN 647, 12 DE MARZO DE 1973 - 21.37 LUNES

La serpiente es el símbolo del conocimiento profundo entre las criaturas vivas; contiene también el impulso para elevarse y superarse en ciertos aspectos. Fue Eva, y no Adán, quien comió primero de la

manzana porque la iniciación fue impulsada por los elementos intuitivos de la raza, representados en la historia como femeninos; sólo posteriormente pudo el ego, simbolizado por Adán, alcanzar su nuevo nacimiento y su necesario alejamiento. Así pues, el árbol del conocimiento ofreció en verdad sus frutos -«buenos y malos»- porque ésa era la primera vez en que era posible una elección, y el libre albedrío. Hubo otras historias, algunas de las cuales no os han llegado, en las que Adán y Eva fueron creados juntos, y en un sueño se separaron en macho y hembra. En vuestra particular leyenda, Adán aparece primero. La mujer, que sea crea a partir de su costilla, simboliza el necesario surgimiento de las fuerzas intuitivas, que tenían que hacer su aparición para que la raza alcanzara la autoconciencia tal como la entendéis.

El bien y el mal representaron simplemente el nacimiento de la elección, al principio planteada con respecto a la supervivencia, para la cual hasta entonces el mero instinto facilitaba todo lo que se necesitaba. A un nivel más profundo, hay aún otro significado que refleja las divisiones que tienen lugar cuando Todo Lo Que Es separa aparentemente partes de sí mismo y reparte su omnipotencia en nuevas estructuras de ser que, según vuestras palabras, recuerdan su origen con nostalgia, pero glorifican la individualidad única que les es propia.

La historia de la caída, los ángeles rebeldes y su líder Satanás que se convierte en demonio se refieren a los mismos fenómenos pero a un nivel distinto. Satanás representa -según la historia- la parte de Todo Lo Que Es, o Dios, que salió de Sí mismo, por decirlo de alguna manera, y descendió a la tierra con Sus criaturas, al ofrecerles libre albedrío y la capacidad de elección que «antes» no tenían.

He aquí los majestuosos elementos otorgados a Satanás, y el poder. Las características terrenales suelen aparecer cuando se lo representa como animal, ya que por supuesto también se lo relacionaba con los atributos terrestres intuitivos de los que nació la nueva conciencia humana.

Desde el punto de vista del funcionamiento biológico, ahora había

una especie que ya no dependía completamente del instinto, aunque conservaba el innato deseo natural de supervivencia, y que poseía una

mente capaz de tomar decisiones y hacer distinciones.

Este nuevo tipo de conciencia trajo consigo el espejo de la memoria, con el que la dicha y el dolor pasados podían recordarse, y por tanto la comprensión de la muerte se hizo más inmediata de lo que era con los animales.

Una sola asociación podía activar en la nueva y perpleja mente la memoria definida de una agonía pasada. Al principio, resultaba difícil separar la imagen recordada del momento presente. La mente del hombre luchaba para albergar muchas imágenes -pasadas, presentes y futuras imaginadas- y se veía forzada a relacionarlas en cualquier momento. Se produjo un avance muy rápido.

Era natural que ciertas experiencias parecieran mejores que otras, pero las nuevas facultades de la especie hicieron necesario que se pudieran realizar distinciones claras. Lo bueno y lo malo, lo deseable y lo menos deseable, fueron de gran ayuda al contribuir a formar la base de estas separaciones.

El nacimiento de la imaginación abrió enormes posibilidades y a la vez añadió tensión a la criatura biológica, cuya estructura corporal entera reaccionaría ahora no sólo a situaciones objetivas presentes, sino también a las imaginarias. Al mismo tiempo, los miembros de la especie tenían que hacer frente al entorno natural al igual que cualquier otro animal. La imaginación ayudaba porque un individuo podía prever el comportamiento de otras criaturas.

Los animales también poseen una previsión «inconsciente», pero no tienen que adaptarse a ella conscientemente como la nueva conciencia. De nuevo, el bien y el mal y la libertad de elegir acudieron en ayuda de la especie. El animal malvado era el depredador natural, por ejemplo. Aquí convendría que el lector recordara lo que hemos dicho anteriormente acerca de la culpa natural, pues comprendería más fácilmente los mitos posteriores y las variaciones que surgieron de esos mitos *(véase la sesión 634 en el capítulo 8, entre otras).*

A medida que se desarrollaba la mente, la especie podía transmitir a su descendencia la sabiduría y la ley de sus mayores. Esto aún se

practica en la sociedad moderna, por supuesto, pues cada niño hereda las creencias de sus padres acerca de la naturaleza de la realidad. Al margen de otras consideraciones, ésta es también una característica de las criaturas vivas. Sólo los medios son distintos en los animales.

No obstante, el avance continúa. Las ideas sobre el bien y el mal son siempre pautas que luego se interpretan individualmente. Como estas ideas están relacionadas con la supervivencia, tal como dijimos anteriormente, tienen una gran carga emocional. Al principio había que impresionar a los niños con el hecho, por ejemplo, de que un animal era «malo» porque podía matar. Hoy en día una madre diría inconscientemente lo mismo acerca de los coches.

Esa temprana aceptación de creencias tiene pues importancia biológica; pero, a medida que la mente consciente alcanza su madurez, le resulta también natural cuestionarse esas creencias y valorarlas en relación con su propio entorno. Muchos de mis lectores tengan quizá ciertas ideas sobre el bien y el mal que resulten un estorbo. Pueden ser viejas creencias con ropas nuevas. Tal vez os consideréis libres, pero alberguéis viejas ideas elaboradas de otro modo o enfocadas en otros aspectos. Vuestra experiencia diaria está íntimamente relacionada con vuestras ideas de valor y valía personal.

Tal vez conozcáis bien las distorsiones del cristianismo convencional, o hayáis cambiado vuestras ideas hasta tal punto que apreciéis pocas similitudes entre vuestras creencias actuales y las del pasado. Ahora quizá creáis en las teorías del budismo, por ejemplo, u otra filosofía oriental.

Las diferencias entre cualquiera de estos sistemas de pensamiento y el cristianismo pueden ser tan visibles que las similitudes se os escapen. Quizá sigáis una de las tradiciones budistas en las que se insiste en la negación del cuerpo, la disciplina de la carne y el rechazo del deseo. Estos elementos son muy característicos del cristianismo también, pero quizás os parezcan más aceptables, exóticos o razonables por provenir de una fuente ajena a la educación que recibisteis en la infancia. Así que pasaréis de una a la otra y os sentiréis

emancipados y libres de las viejas ideas restrictivas.

Las filosofías que abogan por la negación de la carne siempre acaban predicando la negación del ser desarrollando un desprecio hacia él, porque, si el alma está revestida de músculos y huesos, es para experimentar esa realidad, no para rechazarla.

Todos esos dogmas recurren a la culpa artificial, para lo cual se distorsiona la culpa natural. Sea cual sea la forma que el dogma adopte, se enseña al devoto que hay algo malo en la experiencia terrenal. Así pues, se os considera malos pues, en virtud de vuestra propia existencia, vuestro ser se ha hecho carne.

Esto sólo provoca una experiencia adversa, pues hace que rechacéis la base misma de vuestro marco de experiencia. Consideraréis al cuerpo como una cosa, un vehículo que, aunque sutil, no es en realidad la expresión natural viva del ser en forma material. Muchas de estas escuelas orientales también insisten -como numerosas escuelas espiritualistas- en la importancia de los «niveles inconscientes del ser», y os enseñan a desconfiar de la mente consciente.

El concepto de nirvana y la idea del cielo son dos versiones de lo mismo; en la primera la individualidad se pierde en la dicha de la conciencia no diferenciada; en la segunda los individuos aún conscientes viven en una especie de adoración mecánica. Ninguna de las dos teorías comprende las funciones de la mente consciente, ni la evolución de la conciencia, y tampoco ciertos aspectos de la física. La energía nunca se pierde. La teoría del universo en expansión *se aplica tanto a la mente como al universo.

Sin embargo, estas filosofías pueden inculcaros una profunda desconfianza hacia el cuerpo y la mente. Os dicen que el espíritu es perfecto, y por eso tratáis de vivir según un modelo de perfección imposible de alcanzar. Este fracaso se suma al sentimiento de culpa.

Entonces intentáis eliminar el disfrute característico de vuestra

condición de criaturas vivas, y rechazáis la intensa espiritualidad de la carne y la poderosa inclinación física del alma. Trataréis de deshaceros de emociones muy naturales, con lo que os veréis privados de su gran capacidad de movimiento espiritual y físico. Por otro lado, algunos líderes pueden prestar poca consideración a estas cuestiones, y aun así estar totalmente convencidos de la miseria de la condición humana, por lo que se concentran en los elementos «oscuros», y ven la destrucción del mundo muy cercana sin examinar realmente las

creencias que despiertan esos sentimientos constantes.

Tal vez les resulte más fácil indignarse ante los inconfundibles fanáticos que proclaman la venganza de Dios y hablan del fin del mundo consumido en fuego y cenizas. Aun así, también ellos pueden estar convencidos de la indignidad básica del hombre, y por supuesto de la suya. En la vida cotidiana estas personas se concentrarán en los sucesos negativos, los acumularán y, desafortunadamente, causarán una experiencia personal que parecerá reforzar sus ideas básicas.

* La teoría del Big Bang postula que hace unos 10 o 15 mil millones de años toda la materia -o energía- estaba concentrada en un gran «átomo» primordial. Este coloso estalló, y el universo aún en expansión que vemos en la actualidad es el resultado de ese estallido. Una variación de la teoría considera un universo pulsátil que resulta del choque y la expansión constantes de toda la materia-energía.

Aquí, en un contexto diferente, encontramos la misma negación de la valía e integridad de la experiencia terrenal. En ciertos casos, todos los atributos humanos deseables se amplían y se proyectan fuera hacia un dios o superconciencia, mientras que las características menos admirables se dejan a la raza y al individuo.

El individuo, por tanto, se ve imposibilitado de utilizar gran parte de sus facultades. No las considera suyas, y se asombra cuando alguien muestra estas cualidades superiores.

Hasta cierto punto, estas creencias siguen ciertos ritmos tanto en las civilizaciones como en el tiempo.

La mente es un sistema de controles y equilibrios igual que el cuerpo, por lo que un conjunto de creencias aparentemente muy negativas serán a veces muy beneficiosas pues contrarrestarán otras creencias. Por ejemplo, durante algún tiempo la civilización occidental insistió en una versión distorsionada de la razón intelectual, por lo que la importancia que se da actualmente a otras partes del ser sirve a un

propósito.

Las personas llegan al mundo con sus propios problemas y desafíos, y esto tiene mucho que ver con la clase de creencias nacionales y mundiales que se generan y predominan. Las creencias, naturalmente, son estructuras en las que se prueban diversas clases de experiencia. Esto también se aplica a las religiones, y a las situaciones políticas y sociales. Siempre se produce un toma y daca entre el individuo y el sistema general de creencias en el que ha elegido vivir.

Hay una creencia que considera a la enfermedad moralmente incorrecta, y una creencia opuesta que la considera ennoblecedora, edificante y espiritualmente buena. Estos juicios de valor son extremadamente importantes, porque se reflejan en vuestra experiencia con cualquier enfermedad.

SESIÓN 648, 14 DE MARZO DE 1973 - 21.51 MIÉRCOLES

El 25 de septiembre de 1972, el día de la sesión 617 en el capítulo 3, relaté cómo Jane y yo habíamos visto unos gansos volando hacia el sur, en un espectáculo misterioso y conmovedor. La pasada noche recordamos que un ciclo rítmico natural se completa al cabo de seis meses, y cuando nos fuimos a dormir, creí escuchar el graznido de los gansos emigrando hacia el norte, aunque Jane no escuchó nada. Me desperté alrededor de las cuatro de la madrugada, y en el silencio de la noche oí muy claramente un vuelo de pájaros. Esta mañana temprano estaba pintando en mi estudio, y me llegó la misma cadencia en una suave lluvia que empezó a caer.

Vi la primera bandada de gansos justo antes del atardecer. Estaba trabajando en este libro cuando oí un revoloteo, mezclado con el ruido del tráfico. Abrí una ventana del estudio. Llovía aún un poco. Hay un enorme peral delante de casa, y entre sus ramas distinguí la desigual formación en V, volando hacia el norte justo por debajo de la capa de

nubes y graznando todo el rato...

Jane tuvo una sesión muy larga en su clase de percepción extrasensorial la pasada noche, pero a las 21.30 dijo que ya estaba preparada para la sesión de hoy. La celebramos en su estudio, para variar. «Me sentía exultante hace un momento -comentó-, pero ahora esa sensación ha desaparecido y me encuentro relajada.»

En la sesión de la noche anterior se había presentado nueva información sobre los sueños de los animales. Tendremos una copia de ello en la próxima clase. Las sesiones se graban y, durante la semana, un miembro del grupo transcribe la cinta y hace copias de la trascripción.

El tema de la salud y la enfermedad es demasiado extenso para tratarlo a fondo, incluso en un libio como éste, que trata especialmente de la realidad personal, en la cual el cuerpo desempeña un papel tan importante.

La salud y la enfermedad demuestran el intento del cuerpo de mantener la estabilidad. Hay diferencias entre las pautas generales de salud de los hombres y de los animales, debido a la distinta naturaleza de sus respectivas experiencias físicas. Ampliaré este tema en particular más adelante. En general, no obstante, en los animales la enfermedad desempeña un papel portador de vida, pues mantiene un equilibrio dentro de la especie y entre ellos, y asegura así la existencia futura de todos los implicados.

A su modo, los animales son bastante conscientes de este hecho. Algunos de ellos incluso provocan su autodestrucción mediante lo que llamaríais suicidio, y a veces lo hacen en masa. En este sentido, están siempre en contacto con las profundas relaciones biológicas que les hacen conocer su propia continuación dentro de la cadena de la naturaleza.

El hombre reconoce la rica actividad psicológica propia de su especie pero niega que exista en otras. No obstante, existen tantos

tipos de movimientos psicológicos, abundantes y diversos, como especies. La mayoría de los animales percibe los ciclos de salud y enfermedad como ritmos del cuerpo, y la enfermedad posee incluso ciertas cualidades que salvan la vida a otro nivel.

El instinto es muy preciso, por ejemplo, a la hora de guiar a los animales a un territorio donde puedan hallar condiciones propicias para ellos; y, en cierto modo, el bienestar del cuerpo representa para ellos una prueba física de que están «en el lugar adecuado en el momento adecuado», y refuerza su sensación de estar en ese estado de gracia que mencionábamos anteriormente.

Los animales comprenden la cualidad benefactora e instructiva de la enfermedad, y la tratan de un modo instintivo. En una situación natural, esto podría suponer la migración en masa de un territorio a otro. En estos casos la enfermedad de unos cuantos animales podría guiar a toda una manada a puerto seguro, y suponer un nuevo suministro de alimentos.

El hombre es tan verbal que tiene dificultades para comprender que otras especies funcionan mediante ideas de distinta clase, en las que no hay involucrados pensamientos tal como vosotros los entendéis. Pero hay un equivalente de los pensamientos; recurriendo a una analogía, es como si las ideas se elaboraran no mediante estructuras sintácticas reforzadas por imágenes internas visuales, sino mediante pautas «mentales» estructuradas por el tacto y el olfato. En otras palabras, son pensamientos, pero dentro de un marco completamente distinto y ajeno a vosotros.

Siguiendo la analogía, este «pensamiento» existe dentro de la estructura del instinto, mientras que vuestros pensamientos, articulados verbalmente, pueden también salir de esa estructura. Ésta es una de las principales diferencias entre vosotros y los animales, y uno de los significados más importantes que entraña el libre albedrío.

Así pues, los animales comprenden los elementos rectores beneficiosos de la enfermedad. También comprenden que la tensión es un estímulo necesario para la actividad física. Observando a un

animal de compañía se advierte su maravilloso y completo estado de relajación, pese a lo cual reacciona de forma total e inmediata a cualquier estímulo. Por eso los animales en cautividad luchan para proveerse de esos factores necesarios de tensión que son portadores de salud.

Los animales, por tanto, no piensan en la enfermedad en función de si es algo bueno o malo. La enfermedad en sí misma es parte del proceso de la supervivencia por la vida, y un sistema de controles y equilibrios. Con el nacimiento de la conciencia particular del hombre, entraron en escena otras cuestiones. La humanidad siente su propia mortalidad mucho más que los animales.

Con el desarrollo de esa particular variedad de autoconciencia llegó la exteriorización, ampliación e intensificación de ciertos elementos que están latentes en otros animales; por ejemplo, la particularización de una intensa actividad emocional. El nacimiento del «momento de reflexión» mencionado anteriormente y el florecimiento de la memoria junto con la intensificación emocional condujeron a una situación en la que los miembros de la nueva especie recordaban, en el presente, a los muertos y a las enfermedades que los mataban. Se asustaron de la enfermedad, especialmente cuando había plagas.

El hombre olvidó los elementos de enseñanza y de sanación. y en vez de ello se concentró en la experiencia desagradable en sí. Hasta cierto punto, esto era algo bastante natural, ya que la nueva especie se desarrolló con el fin de cambiar la naturaleza de su conciencia, para experimentar una realidad en la que el instinto ya no se seguía «ciegamente», y para individualizar con un enfoque muy personal la experiencia corporal que anteriormente había adoptado una estructura distinta.

Durante la pausa, Jane dijo que se sentía «muy relajada y dormida, pero no cansada». Había oído a los gansos mientras estaba en trance.

Esta fue una de esas ocasiones en las que era plenamente consciente de los diversos canales disponibles de información que Seth podía dictar. Sólo teníamos que decidir qué tema queríamos tratar

después del descanso:

1. Cómo funcionan las estructuras de ideas en los animales, en comparación con la humanidad.

2. El uso de animales -ratas, por ejemplo- en experimentos que implican inyecciones, antes de aplicarlas a los seres humanos. (Jane añadió que la realidad psicológica del hombre es tan increíblemente distinta de la de los animales que inevitablemente habría una amplia variedad de reacciones en el hombre.)

3. Material sobre Jane, acerca de su estado de relajación. Elegimos la primera opción ya que era la continuación del tema de este capítulo.

El hombre goza de un mayor margen de libertad. Forma su realidad según sus creencias conscientes, incluso cuando éstas se basan en la naturaleza profundamente inconsciente de la tierra desde un punto de vista físico. El «Yo soy» del hombre, aparentemente separado de la naturaleza -una característica necesaria para el desarrollo de su clase de conciencia-, lo llevó a elaborar juicios de valor, y también hizo necesaria una cierta ruptura con las profundas certezas internas de otras especies.

La enfermedad, por tanto, se experimentó como algo «malo». Toda una tribu podía estar en peligro por la enfermedad de uno de sus miembros. Al mismo tiempo, a medida que se desarrollaba la mente, la astucia y la memoria se convirtieron en herramientas de supervivencia muy eficaces. En algunas sociedades o tribus mataban a los ancianos y a los débiles y enfermos por miedo a que su cuidado requiriera demasiada atención por parte de los que estaban sanos y que de este modo se perjudicara al grupo.

En otras, en cambio, se reverenciaba a los ancianos por la sabiduría que habían ido acumulando con la edad, y esto resultaba muy práctico en las tribus donde eran muchos los miembros que no sobrevivían. La historia dependía de los ancianos con su memoria de los sucesos pasados, y el sentido de continuidad del grupo también estaba en

manos de sus miembros más viejos, quienes transmitían sus recuerdos a los demás.

A una persona que hubiera sobrevivido a varias enfermedades se la consideraba un sabio. Estas personas solían observar a los animales y las terapias y tratamientos de la naturaleza.

En otros tiempos, las líneas divisorias entre las especies no estaban completamente trazadas, y hubo largos períodos en que los hombres y los animales se relacionaban más y aprendían unos de otros. La imaginación del hombre lo convirtió en un gran creador de mitos. Los mitos, tal como vosotros los conocéis, representan puentes de actividad psicológica, y muestran bastante claramente las sucesivas pautas de percepción y conducta que, a vuestro entender, acompañaron la evolución de la raza hasta su estado actual. La mitología salva la brecha entre el conocimiento instintivo y la individualización de la idea.

Cuando un animal está enfermo empieza inmediatamente a remediar la situación, y sabe inconscientemente qué hacer. No lo preocupa si es algo bueno o malo, como a vosotros. No se pregunta qué hizo para llegar a esa situación. No se cree inferior. Emprende automáticamente su propia cura.

Pero un ser humano tiene que tratar con otra dimensión, una nueva área de creatividad, una mezcla diversa de creencias. Debe examinar sus ideas sobre el ser, ya que éstas se materializan en la carne. La situación entraña una gran complejidad, porque la enfermedad es también un intento saludable por parte del cuerpo de mantener el equilibrio. Y asimismo hay que considerar la situación mundial, el estado de la especie en el planeta, pues los problemas de superpoblación provocarán muerte para asegurar un nuevo crecimiento.

No obstante, los individuos vivos en ese momento también tendrán que intervenir en esas decisiones. Una vez más, vuestras creencias regulan vuestra realidad porque sois seres con autoconciencia. Un animal sabe inconscientemente que es único y que tiene un lugar en el

esquema del ser. Su sentido de gracia es innato en él. Vuestro libre albedrío os da la libertad de elaborar cualquier creencia, incluso una que sostenga que no valéis nada y que no tenéis derecho a la existencia.

Si interpretáis mal los mitos, tal vez creáis que el hombre se ha alejado de ese estado de gracia y que su misma esencia como criaturas está maldita, en cuyo caso no confiaréis en el cuerpo ni permitiréis que siga las pautas «naturales» de la autoterapia.

Con el fin de desarrollar la conciencia, debe haber libertad para explorar todas las ideas, individualmente y en conjunto. Cada uno de vosotros es una entidad viva que sigue su propio desarrollo. Cada una de vuestras creencias, por tanto, tiene un origen y unas pautas de sentimiento propios, así que sois vosotros mismos quienes debéis remontar el curso de vuestras creencias y vuestros propios sentimientos hasta que intelectual y emocionalmente os deis cuenta de vuestro derecho de nacimiento, de la completa originalidad de vuestra existencia en el tiempo y en el espacio. Este conocimiento os aportará un conocimiento consciente que es el equivalente del entendimiento inconsciente animal.

Jane dijo que aún quedaba más información por dictar acerca de la terapia natural en los animales. Empezó a sintonizar esta información por sí misma, en vez de captarla de uno de los canales de Seth. Explicó que, hace mucho tiempo, los humanos no sólo observaban a los animales, sino que acudían a ellos *para pedirles ayuda. Tenía que ver con una terapia de choque, dijo maravillada. Si un ser humano se encontraba en un estado catatónico después de una batalla, por ejemplo, el «animal chamán» provocaba en el paciente algún tipo de conmoción emocional para que la reacción lo sacara de ese estado.*

«Creo que estos animales chamanes eran una variedad de antepasados semejantes a simios –comentó Jane-. No simios como los conocemos, sino un puente entre animales y seres humanos. Eran de nuestro tamaño, más o menos. No iban a cuatro patas. Vi criaturas que caminaban erguidas, peludas, con unos ojos brillantes y

compasivos...»

Jane me dijo que podía profundizar en la información disponible; pero, como nos desviábamos del tema del capítulo, decidimos con pocas ganas dejarlo ahí. Yo pensé en la memoria racial y nuestra antigua herencia de dioses que eran medio humanos y medio bestias, pájaros o reptiles.

Un animal no tiene necesidad de conciencia.

Debido a la gran flexibilidad de vuestra naturaleza, en cambio, la humanidad necesita un marco de referencia en el cual puedan tenerse en cuenta las ramificaciones de la culpa normal y saludable que hemos mencionado.

Lo que vosotros consideráis como conciencia suele ser un sentido de lo que es correcto o incorrecto, y que se os inculca desde fuera en la niñez. Por lo general, estas ideas representan las concepciones de vuestros padres de la culpa natural, distorsionada por sus propias creencias. Aceptáis esas ideas por una razón, individualmente y en grupo, ya que la humanidad posee en todo «momento» una idea muy definida del tipo preciso de experiencia mundial que creará.

Como gozáis de libre -albedrío, tenéis también la responsabilidad y el don, la dicha y la necesidad de trabajar con vuestras creencias y de elegir vuestra realidad personal de la forma que deseéis. Os dije antes que no podéis alejaros de un estado de gracia, pero cada uno de vosotros debéis aceptarlo intelectual y emocionalmente.

Aunque esto pueda parecer la ingenuidad más absoluta, el mal básicamente no existe. Esto no significa que no os encontréis con efectos que parezcan malos; pero, a medida que os movéis individualmente a través de las dimensiones de vuestra conciencia, comprendéis que todos los opuestos aparentes son diferentes caras del único impulso supremo hacia la creatividad.

Fin de la sesión, pero podría continuar un rato más.

«Entonces, cuéntanos algo sobre los gansos.»

Así lo haré.

Os atraen por su conocimiento instintivo, y porque representan la libertad interna que el hombre está en camino de objetivizar a un nivel consciente. También os recuerdan la profunda certeza de vuestra condición de criaturas, y su vuelo os hace evocar el conocimiento de que estáis pasando de vuestra condición de criaturas a dimensiones de realidad que apenas percibís.

Su migración es perfecta en su simpleza y complejidad, pero vuestro viaje como especie es menos predecible, ya que se abren vías de probabilidades en las que vuestra conciencia y libre albedrío os permiten ser creadores conscientes de mundos que iniciáis y luego habitáis.

SESIÓN 649, 19 DE MARZO DE 1973 - 21.37 LUNES

En todo momento imperan diversos «climas» de creencias en el mundo. Algunas se congregan en ciertas áreas, por ejemplo, como si fueran sistemas de baja presión. Otras suelen ser locales, y otras arrasan los continentes como fuertes tormentas periódicas.

Recordad que las ideas son tan naturales como el tiempo atmosférico. Siguen ciertas pautas, y obedecen ciertas leyes como lo hacen los fenómenos estrictamente físicos. Por desgracia, nadie examina la naturaleza de la realidad mental desde ese punto de vista. Nacéis en medio de ciertas creencias generales, y éstas varían según el país de nacimiento.

Así como entráis en el cuerpo con todo su entorno físico, también nacéis en un rico entorno natural psicológico en el cual las creencias y las ideas son igualmente reales.

A medida que aprendéis a emplear mejor vuestra mente consciente, examináis las creencias que os rodean, así como cuestionáis el entorno donde nacisteis y, a menudo, os alejáis de él. Quizás emigréis a un clima en el que las ideas predominantes os sienten mejor, al igual que el tiempo.

A pesar de todo, siempre tendréis ciertas posturas mentales acerca de vosotros mismos, vuestro cuerpo y vuestra vida. Muchas de estas posturas estarán directa o indirectamente relacionadas con antiguos mitos y creencias de vuestros antecesores. Por ejemplo, vuestras ideas sobre el bien y el mal aplicadas a la salud y la enfermedad son muy importantes. Pocos pueden evitar hacer juicios de valor en estos temas. Si consideráis la enfermedad como una especie de estigma moral, estáis añadiendo una cualidad innecesaria a cualquier enfermedad que padezcáis.

Estos juicios de valor son muy simplistas y pasan por alto la gran variedad de motivaciones y experiencias humanas. Si estáis convencidos de que «DIOS» crea sólo «lo bueno», cualquier deficiencia física, enfermedad o deformidad se convierte en una afrenta a vuestra creencia, la amenaza, y os causa resentimiento. Si os enfermáis podéis odiaros por no ser lo que creéis que deberíais ser: una imagen física perfecta hecha a semejanza de un Dios perfecto.

Si, en cambio, lleváis la idea demasiado lejos -que la enfermedad puede ser también un proceso de aprendizaje-, podéis acabar en el otro extremo y glorificar la enfermedad como una experiencia necesaria y ennoblecedora con la que el cuerpo se purga para que el alma se salve.

Siguiendo esta creencia, confundiréis el sufrimiento con la santidad y la aflicción con la pureza, y veréis la negación del cuerpo como una marca de espiritualidad y santidad. En estas condiciones podéis incluso buscar la enfermedad para demostraros la fortaleza de vuestra espiritualidad... y para demostrarla a los demás. El mismo tipo de juicio de valor moral puede hacerse en casi cualquier sector de la actividad humana, y por supuesto tiene repercusiones sociales. Esas reacciones se añadirán a las creencias predominantes y a la vez afectarán al

individuo.

Tal vez creáis que la riqueza es resultado de la virtud moral, y que procede de la benevolencia directa «de Dios». Como consecuencia de ello, la pobreza se convierte en una prueba de falta de moralidad. «Dios» creó a tantas personas pobres que evidentemente ningún hombre se debería atrever a cambiar esa situación: es una lógica que se emplea a menudo. Así pues, siguiendo estas creencias, se desprecia a los pobres igual que a los enfermos.

Qué pecados cometió una persona pobre o una persona enferma ? Esta pregunta, que a menudo se plantea inconscientemente -si no conscientemente-, os hace volver a las creencias en el castigo, que no tienen nada que ver con el concepto de culpa natural, sino con esas distorsiones de las que se ha visto objeto. También guarda relación con una interpretación errónea de la Biblia. Cristo simplemente decía que vosotros formáis vuestra propia realidad. Trató de superar el sistema de ideas de esa época, pero tuvo que utilizarlo, y así las connotaciones de pecado y castigo distorsionaron el mensaje dado.

Algunos de vosotros albergáis la creencia contradictoria de que la pobreza es virtuosa, y que la riqueza es un vicio y representa una prueba de carencia espiritual. En vuestra sociedad, esta creencia también remite a la Biblia y a la relación de Cristo con los pobres en vez de con los ricos.

En todos estos casos, no obstante, se aplican juicios morales generales que implican sentimientos de culpa que no tienen en cuenta la experiencia individual.

Estas valoraciones tan críticas se hacen también en relación con los colores. El blanco se suele considerar puro, y el negro impuro, el blanco es bueno y el negro malo.

Esto, por supuesto, trae connotaciones en lo que respecta a las razas. Debéis comprender que, en este lugar y tiempo, pertenecéis a cierta raza, pero todos habéis sido miembros de distintas razas, y por tanto habéis compartido tanto las ventajas como las vergüenzas que se han atribuido históricamente a esas razas, por el mero hecho de

nacer en ellas. No es momento ahora de adentrarme en un extenso comentario sobre el significado de las razas, a pesar de que cada una de ellas conlleva un significado y representa un aspecto distinto de la humanidad como conjunto. Por tanto, cada raza posee un significado simbólico en la psique de la humanidad. La vivencia y estructura exterior de la experiencia de cualquier raza puede cambiar, pero el

simbolismo interno perdurará, y se abordará creativamente.

Vuestra experiencia diaria se ve afectada por vuestra raza, vuestras creencias sobre ella, vuestras creencias sobre otras razas, y el flujo de opinión en general. Básicamente, si consideráis a Dios en forma humana, lo proyectaréis como un ser que pertenece a vuestra raza. Si pertenecéis a una minoría o si sois negros, os veréis atrapados en un conflicto de creencias.

Es imposible separar vuestra experiencia diaria, en cualquiera de sus aspectos, de vuestras creencias y de los juicios que les añadís. Las creencias se reducen a vuestras ideas de lo que está bien o mal, e incluyen todas las actitudes que tienen que ver con la enfermedad y la salud, la riqueza y la pobreza, las relaciones de las razas, los conflictos religiosos y, más importante, vuestra realidad psicológica cotidiana íntima.

Continuaremos con este tema ya que tiene que ver con vuestra personalidad a en cuanto a cómo vivís vuestra vida y cómo os relacionáis con los demás.

13. EL BIEN Y EL MAL, LAS CREENCIAS PERSONALES Y COLECTIVAS, Y SUS EFECTOS EN LA EXPERIENCIA PRIVADA Y SOCIAL

Quiero que hagas un esquema. El título es «En estado de gracia», escrito así *(con gestos indicando horizontalidad),* luego una línea recta vertical... y debajo de ella, «Salud».... y debajo, «Riqueza»...

EN ESTADO DE GRACIA FUERA DEL ESTADO DE GRACIA

Salud

Riqueza

Blanco

Cristiano

Enfermedad Pobreza

Negro No cristiano

¿Lo tenéis más claro ahora? Veamos otro diagrama parecido:

EN ESTADO DE GRACIA FUERA DEL ESTADO DE GRACIA

Indio u oriental Orgullo de la pobreza

Piel morena

Gran comprensión mística Comprensión cósmica

Norteamericano Vergüenza de la riqueza

Piel blanca Insensibilidad Pobreza espiritual y desintegración

Otra categoría:

EN ESTADO DE GRACIA

Juventud

Comprensión intuitiva Conocimiento

Belleza Capacidad intelectual

Vigor físico Un futuro por delante

FUERA DEL ESTADO DE GRACIA

Vejez

Rigidez, ignorancia mental y espiritual Ignorancia

Fealdad Debilitamiento de la capacidad mental

Pérdida de vigor Fin de toda actividad

En este capítulo trataremos de algunas creencias actuales que tienen que ver con vuestro comportamiento más íntimo y sus connotaciones sociales.

He esbozado algunas ideas contradictorias que muchas personas albergan, todas las cuales implican conceptos sobre el bien y el mal aplicados a áreas inapropiadas.

El contraste entre los nombres de las categorías se verá visualmente con claridad. Simplemente quería dar comienzo a este capítulo, y asegurarme de que los aspectos visuales quedaban bien establecidos.

SESIÓN 650, 22 DE MARZO DE 1973 21.50 JUEVES

Esos sencillos diagramas representan meramente algunos sistemas generales de creencias desde el punto de vista de los «valores morales». Vuestras ideas sobre el bien y el mal afectan no sólo a vuestra conducta con los demás, sino a vuestra actividad en una comunidad y en el mundo en general.

Muchos creen -recurro al primer diagrama- que ser cristiano, blanco, tener dinero y una salud excelente es ser «bueno» y moralmente superior. Aunque no aparece en el diagrama, la palabra «masculino» también puede añadirse a la lista de atributos preferidos.

Así pues, la realidad se contempla a través de este sistema de creencias. Si las albergáis, creeréis que esas características son un don de Dios. Según el fervor de vuestras creencias veréis que éstas os restringen, ya que definen un concepto del bien muy limitado. Las personas que albergan estas creencias suelen ser muy religiosas, en el sentido convencional del término. Los países que defienden creencias similares envían misioneros para que «conviertan» a los que son paganos y, por tanto, inferiores.

Las personas que piensan así se sentirán muy incómodas cuando

se mezclen con otros de distinta raza, credo o color, y a su pesar serán muy conservadores y vengativos a la hora de tratar, por ejemplo, con problemas de naturaleza comunitaria. Considerarán la pobreza como una señal de desagrado por parte de Dios y se sentirán inclinados a dejar el tema «en manos del señor». Quizás hablen con aparente compasión sobre el dolor de los demás, y a la vez consideren que éste es el simple resultado de la inferioridad, de la desigualdad.

Estas personas pueden tener cualquier edad y proceder de cualquier entorno económico. Pero quien sea protestante, hombre, blanco, norteamericano, rico y saludable se reconocerá de inmediato, al menos dentro de la estructura de sus creencias, aunque su base sea en realidad poco sólida. Observaréis que añadí «protestante» a nuestro primer sistema de valores, al igual que «norteamericano». Si quien se aferra a este grupo de creencias no está a su altura -es decir, si de algún modo no encaja en él-, incluso tendrá problemas dentro de ese sistema.

Algunos de los componentes contienen más carga emocional que otros. Un católico o un judío que albergue estas creencias está evidentemente fuera de contexto y se sentirá culpable cuando se mida según el patrón de esas creencias. Un hombre negro que acepte el mismo sistema está igualmente en dificultades. Si resulta que es negro y pobre, corre doble peligro.

En ese cuadro de creencias, la enfermedad, la pobreza, lo femenino hasta cierto punto, los conceptos no cristianos y una herencia racial no caucásica se consideran incorrectos en mayor o menor grado.

Pues bien, cualquier intrusión de otras creencias dentro de este esquema se considerará una amenaza. Tanto los problemas raciales como el disentimiento religioso se racionalizarán desde el punto de vista de estas creencias. Quizás algunos de mis lectores se consideren muy avanzados por creer en la reencarnación como una serie de vidas consecutivas. Sin embargo, pueden utilizar ese concepto para justificar su creencia en la inferioridad de otras razas. Pueden decir que, puesto que una persona eligió sus problemas en esta vida -y decidió, por ejemplo, nacer negro o pobre, o ambas cosas a la vez- resuelve así su

karma; y por tanto estas cuestiones no deberían corregirse mediante un cambio de la ley o la costumbre.

En la columna izquierda del segundo diagrama encontraréis a personas de este país con un esquema mental más «liberal». Pero no los consideraríais tan liberales si entendierais que tienen tantos prejuicios en una dirección como los tiene el primer grupo hacia la otra. Aquí encontramos un sistema de creencias en el cual es incorrecto ser blanco o norteamericano, tener dinero, o incluso gozar de una situación económica holgada. Todas las distorsiones del cristianismo son muy patentes, aunque el primer grupo no las ve, por supuesto. En este otro caso, no obstante, la riqueza y la piel blanca no son sólo algo malo, sino síntomas evidentes de un deterioro moral. Mientras que el primer sistema de creencias considera el dinero y los bienes como una señal de la bendición de Dios, el segundo grupo valora las posesiones materiales como prueba de decadencia espiritual.

En este caso se idealiza lo exótico, lo ajeno se eleva, lo pintoresco se considera lo real. La piel negra o morena se convierte en el criterio de la perfección espiritual, y la pobreza una insignia de honor que no sólo hay que llevar con orgullo, sino que a menudo se utiliza como arma arrojadiza. Las personas que siguen estos sistemas de creencias piensan que están en lo correcto. Su estilo de vida, sus afiliaciones comunitarias e inclinaciones políticas irán en dirección contraria a la ética de los «blancos y ricos».

Ahora bien, si alguien es negro o de piel morena, pobre, y cree en este sistema, al menos se sentirá seguro en él. Pero si es blanco, tiene dinero y alberga estas creencias, se sentirá muy inferior y hará todo lo posible para mostrar cuan pintoresco, liberal, abierto de mente y negro o moreno puede ser, aunque seguirá siendo blanco, bastante rico y quizá secretamente adicto a su cristianismo.

Sin duda, tendrá estatuas de Buda elegantemente colocadas por toda la casa, y collares de cuentas indios.

Ahora bien, el tercer diagrama puede superponerse a cualquiera de los otros sistemas de creencias, naturalmente. En los dos primeros

grupos hay cierto margen de libertad, y quizá sólo una, dos o tres características guarden correlación con vuestras ideas. Pero vuestros conceptos sobre la vejez no os permiten esa libertad; porque, en uno u otro momento, todos vosotros, «si sois afortunados» -según vuestra concepción llegaréis a la vejez.

Muchos creen que éste es un momento de deterioro espiritual o físico, una época en la que todos los atributos de la madurez duramente obtenidos se desvanecen, y las facultades de la razón se escurren como granos de arena entre los dedos pensantes de la mente.

Si la vida se considera buena en este sistema de creencias, la juventud se tiene por la coronación de la gloria, de cuya cumbre no se puede avanzar más, sino descender. A los ancianos no se les atribuyen características de sabiduría, sino que se les teme como algo malo, no deseable o aterrador. Estas personas creen que la senilidad es el fin natural e inevitable de la vida.

Tal como mencioné anteriormente en este libro, muchos que siguen estas creencias tratan de ocultárselas a sí mismos, en un intento desesperado de ser jóvenes. La juventud y la vejez tienen su lugar, y dentro de la estructura de vuestra raza cada uno de esos estados desempeña papeles importantes.

Estáis acostumbrados a pensar en función de la herencia. Sin duda, ésta es importante desde el punto de vista físico, aunque de una forma distinta de la que imagináis. Pero ciertas experiencias terrenales dependen de la duración en el tiempo, y se producen como consecuencia de que la mente se enfrenta a esta experiencia a lo largo de las estaciones.

Hay ciertas funciones específicas que operan de modo bastante natural y que apenas perciben vuestros científicos, y aún menos las entienden. Cuando, desde dentro del cuerpo, la mente ve claramente que su estancia terrenal llega a su fin, se produce una aceleración mental y psíquica. En muchos aspectos ésta se asemeja a la experiencia adolescente por lo que se refiere a sus grandes estallidos

de actividad creativa, lo que da como resultado el planteamiento de preguntas y la preparación para una clase completamente nueva de crecimiento y plenitud de la personalidad.

Esto sería muy evidente si no fuera por vuestros actuales sistemas de creencias, que fuerzan a los ancianos a interpretar su experiencia. Muchos casos de expansión de conciencia, y de crecimiento mental y psíquico, se interpretan como senilidad. No se han relacionado de forma significativa las experiencias subjetivas de los ancianos, especialmente en estado «senil», con la expansión de conciencia experimentada a otras edades, sea ésta natural o inducida por las drogas.

Cualquiera de estas sensaciones es inmediatamente reprimida por los ancianos por miedo a que les diagnostiquen «senilidad». Aun así, las experiencias afectan al hemisferio derecho del cerebro, y esas facultades se expresan de algún modo de forma similar a lo que ocurre en la adolescencia.

Cuando es el momento, el individuo empieza a ver más allá de la vida temporal, a abrirse a dimensiones de conciencia que no se pudo permitir cuando estaba involucrado en el intenso enfoque físico de la vida adulta normal. Desgraciadamente, por regla general la personalidad no tiene sistema de creencias que apoye dicha expansión. Se rechazan las terapias naturales, tanto físicas como mentales. A menudo se utilizan fármacos antidepresivos, y se empaña de este modo la claridad de lo que parece ser una visión distorsionada. Ésta es una de las épocas más creativas y valiosas de vuestra vida. En cambio, a los ancianos se los hace sentir inútiles en vuestra sociedad. Como es lógico, ellos suelen compartir este juicio de valor, y su experiencia dentro de vuestras comunidades no los ha preparado en modo alguno para afrontar la experiencia subjetiva.

No hay maestros que puedan guiarlos. La vejez es una época sumamente creativa de la vida. Es común compararla despectivamente con la infancia, pero la personalidad está en un estado igual de creati-
x vo. Estoy hablando en términos generales, por supuesto, porque vuestras condiciones de vida distorsionan mucho la situación natural.

Incluso los cambios químicos y hormonales que ocurren en esta etapa conducen a un crecimiento espiritual y psíquico. Pero vuestro sistema de creencias niega a los ancianos la posibilidad de una gozosa afirmación.

Jane, en un trance muy profundo y activo, había estado tan centrada en el material que no fue consciente de nada más. «Vaya, creo que Seth se estaba adentrando en algo realmente interesante: todo un nuevo sistema de geriatría -dijo-. Los animales conocen todo esto de una forma inconsciente. Pero es muy extraño y curioso hablar de este modo sobre la vejez -continuó, sorprendida-. Nuestra sociedad no sospecha nada de esto. Me siento muy emocionada al respecto.»

Jane y yo estamos preparados para el tema, al menos emocionalmente. Mi padre murió en febrero de 1971, después de pasar tres años en un hogar de ancianos. Diagnóstico: senilidad. Durante la mayor parte del tiempo le administraron varios sedantes. En vista del material de esta noche, no pude evitar pensar que él había perdido parte de su herencia natural, tanto si había decidido ese curso de acción él mismo, como si le fue impuesto, o ambos. Pensé que Seth diría que mi padre eligió todas las circunstancias de su vida, y que dicha limitación durante la vejez fue un resultado probable que se materializó físicamente. Pero, aunque estaba de acuerdo con ello, deseaba que hubiera sido distinto...

En cierto sentido, «la experiencia psicodélica» no puede explicarse dentro de vuestro limitado marco de referencia, no porque estas iluminaciones estén más allá de toda explicación, sino porque vuestros actuales sistemas de creencias son demasiado restrictivos.

Así que, a cualquier edad, es difícil relacionar un episodio revelador con otros. Sin embargo, aunque durante la vejez no interese a nadie, en esa etapa al igual que en la adolescencia es cuando se da la mayor creatividad, si bien puede pasar desapercibida. Esta época podría ser más ventajosa que cualquiera otra, para el individuo y para la especie,

si se reconociera por lo que es y se entendiera.

Los peculiares cambios químicos que ocurren conducen a unos conceptos y experiencia más amplios, pero éstos carecen a vuestros ojos de aplicación práctica. Se desencadena un impulso que lleva a la personalidad a tratar de librarse de la orientación espacio-tiempo impuesta por la necesidad habitual de participar en condición de «adulto».

La personalidad observa la naturaleza de la experiencia en su máxima pureza. En algunas civilizaciones antiguas, esto se hacía de un modo muy natural, cuidando físicamente de los ancianos a la vez que se escuchaban sus palabras con máxima atención.

Las ideas del «sabio anciano» y otras leyendas similares se refieren a ello, al igual que muchos conceptos místicos sobre las «poderosas ancianas». Los ancianos comprenden naturalmente por sí solos sus «visiones». El cuerpo y la mente funcionan muy bien juntos.

SESIÓN 651, 26 DE MARZO DE 1973 - 21.46 LUNES

Vuestras creencias sobre la vejez, como todo lo demás, conforman vuestra experiencia, y vuestras creencias colectivas afectan a vuestra civilización. Con los conceptos actuales que alberga vuestra sociedad, los hombres y las mujeres temen la vejez desde su más temprana juventud. Mientras que la edad adulta se considera como la personificación de la vida, la dicha y el éxito, la vejez se considera como lo opuesto, una época de fracaso y decadencia.

Parte de ello tiene que ver con las ideas distorsionadas de la mente consciente y la inconsciente, según las entendéis. Hablando en términos generales, en la sociedad occidental se considera que la mente consciente llega a su plenitud al principio de la edad adulta, cuando el ser se eleva del lecho de la inconsciencia de la infancia hacia su conciencia y diferenciación críticas. Se considera que una de las propiedades más importantes de la conciencia es la apreciación de

distinciones y diferencias, y por tanto se valora este aspecto.

En cambio, se pasan por alto otras propiedades de la conciencia igualmente significativas, como las de asimilación, combinación y correlación. En círculos académicos, y en muchos que no lo son, el intelecto se equipara sólo a las facultades críticas, de modo que cuanto más analítico es alguien, más intelectual se lo considera.

En Occidente, y a lo largo de la edad adulta, la conciencia se concentra muy intensamente en un área específica de actividad y de manipulación física. Desde la infancia se entrena a la mente para que utilice sus cualidades argumentativas y selectivas por encima de todas las demás. Se permite el fluir de la creatividad sólo a través de ciertos canales sumamente limitados y aceptados.

Cuando una persona se hace mayor -y se jubila, por ejemplo-, aquello en que se enfocaba esa clase particular de concentración ya no está tan inmediatamente disponible. La mente se convierte más en ella misma, es más libre de utilizar sus facultades, se le permite divagar por zonas antes restringidas, asimilar, reconocer y crear.

Pero, precisamente en este momento, se le dice al individuo que tenga cuidado con estas divagaciones, y que considere este tipo de comportamiento como un síntoma de deterioro mental. Los que sigan creencias colectivas verán que su propia imagen ha cambiado. Temen que su edad, o su existencia en el tiempo, los ha traicionado. Se ven como un despojo, como la pálida sombra del ser que fueron, y en su sistema de juicios de valor se condenan por el hecho de su existencia continuada en el tiempo. Si alguna vez lo hicieron, ya no confían en la integridad de su cuerpo. Empiezan a representar un drama en un guión escrito por otras personas, que han aceptado.

Quizá no parezca haber relación entre esa situación y vuestras creencias sobre el color, pero las dos están íntimamente relacionadas.

Equiparais el color blanco a una conciencia brillante, a lo bueno y la juventud, y el color negro a lo inconsciente, la vejez y la muerte.

En este sistema de valores se teme a las razas negras, al igual que

se teme a la vejez. Los negros se consideran seres primitivos. Se les atribuyen facultades musicales creativas, por ejemplo, pero durante mucho tiempo la suya fue una actividad «marginal»: creaban piezas musicales aceptables, pero éstas no se admitían en las salas de

conciertos de la respetable nación.

En vuestra sociedad, por tanto, la raza negra ha representado lo que consideráis como las partes del ser caóticas, primitivas, espontáneas, salvajes e inconscientes, la parte baja del «ciudadano norteamericano hecho y derecho».

A los negros se los oprimía, por un lado, y por otro se los trataba indulgentemente como niños. Siempre hubo un gran temor de que los negros, como raza, sobrepasaran sus límites -que si se les daba la mano se cogiesen el brazo, por así decirlo- simplemente porque los blancos temían muchísimo la naturaleza del ser interior, y reconocían el poder que trataban tan desesperadamente de sofocar en sí mismos.

Las naciones, al igual que las personas, pueden tener una personalidad escindida algunas veces. De modo que había un toma y daca en el que los negros expresaban ciertas tendencias para el país, mientras que los blancos manifestaban otras características.

Ambos grupos aceptaron su papel. En términos generales, naturalmente, cada uno perteneció a otras razas en otros momentos y lugares; o, para ser más exactos, en las existencias simultáneas uno desempeña el papel del otro.

Aplicado a la vejez, el color negro denota un regreso a esas fuerzas inconscientes. Ahora bien, todo esto es desde el punto de vista de las creencias norteamericanas y occidentales, y es la realidad en que muchos de mis lectores están implicados. En otros sistemas de creencias más «marginales», no obstante, el negro se considera un símbolo de gran conocimiento, poder y fortaleza. Cuando esto se lleva a un extremo, se acaba en sectas satánicas, en las cuales los poderes pobremente entendidos de la creatividad y la exuberancia se desatan de una forma distorsionada; se glorifica la «parte baja» de la conciencia a expensas de los otros valores, blancos, «conscientes y objetivos».

Pero tanto en un sistema como en el otro se niega a los ancianos su poder único, su sabiduría y fortaleza, y de ese modo se resiente la civilización y los individuos que la componen.

Todo esto está relacionado también con vuestras creencias sobre los estados de vigilia y sueño: el blanco se relaciona con el día, y el negro con el estado de sueño. Aquí, de nuevo, se encuentra la antigua asociación entre el Dios de la Luz y el Príncipe de las Tinieblas o Satán, distinciones realizadas en diversos niveles de desarrollo, y que tienen que ver con la naturaleza del origen de la conciencia presente.

A lo largo de los siglos, las filosofías alternativas han tratado de unir los dos conceptos, pero por lo general pasaban de un extremo a otro cuando combatían las ideas imperantes. En algunas de estas filosofías, por ejemplo, la luz del sol se considera pálida en comparación con la verdadera brillantez del conocimiento que ilumina el estado de sueño, y el negro es el símbolo del conocimiento secreto que no puede descubrirse con la conciencia normal ni examinarse a la luz del día.

Aquí hallamos historias de magos negros, y una vez más la vejez entra en escena, de modo que las leyendas de ancianos y ancianas sabios forman parte del folclore. La muerte se considera en función de los juicios de valor sobre el bien y el mal y lo negro y lo blanco, y la aniquilación de la conciencia se percibe como negra y su resurrección como blanca.

La luz de la iluminación se experimenta como blanca, aunque a menudo parece delinear la oscuridad del alma, o resplandecer en la luz de la noche.

De modo que, según vuestros términos de referencia, los dos conceptos son mutuamente dependientes, pero sus connotaciones varían según vuestras creencias.

En muchas civilizaciones antiguas se honraba la noche con su oscuridad, y se exploraban los secretos de la conciencia nocturna. Pero había una correlación, pues ese conocimiento se empleaba conscientemente durante el día. Los dos aspectos aparentemente separados de la conciencia convergían, y de ese modo floreció un arte y una civilización que a vosotros os resultarían casi inconcebibles. En estas civilizaciones se concebía su lugar a cada raza, dichosamente, y

se respetaba a todas las personas, cualquiera que fuera su edad, por su particular contribución.

Así pues, en estas sociedades no se aplicaban los juicios de valor limitados a los que me he referido. Los individuos -o las razas- no tenían que adoptar ciertos papeles específicos ni representar diversas porciones del conjunto de características de la humanidad; a cada persona se le permitía ser única, con todo lo que ello implicaba.

Esto no significa que la humanidad haya caído de ese estado de gracia a otro inferior. Lo que significa es que habéis elegido diversificar funciones y facultades, aislarlas, por así decirlo, con el fin de aprender y comprender e incluso desarrollar sus peculiares naturalezas.

Hay formas de asimilar el conocimiento interno, los valores opuestos de luz y oscuridad, bueno y malo, juventud y vejez, y de utilizar estos criterios para enriquecer la experiencia de una manera práctica. Al hacerlo no sólo mejoraréis vosotros y la sociedad, sino el mundo en general. También reconoceréis el estado de gracia en el que debéis existir. Examinemos con más detalle algunas de estas formas.

Se debe tratar de relacionar los aspectos aparentemente distintos de la experiencia, combinar las ideas de luz y oscuridad, de conciencia e inconsciencia, etc., no sólo en la experiencia privada sino también en la colectiva.

Tal como se mencionó en *Habla Seth,* mi libro anterior, hacéis grandes distinciones entre vuestros estados de vigilia y de sueño.[22] Los diferenciáis claramente y hacéis muy pocos esfuerzos para relacionarlos. Muchos de vosotros no estáis dispuestos a alterar vuestras horas de sueño, debido a obligaciones de trabajo. Pero algunos podríais hacerlo, y los que estén realmente interesados en intentarlo pueden lograr al menos cierta variación de vez en cuando, lo cual les permitirá conectar sus actividades de sueño y vigilia con mucha

22 *Habla Seth,* Ediciones Luciérnaga, Barcelona, 1998.

más eficacia.

Quien lo intente verá que variarlo un poco le será beneficioso. Sugiero dormir unas seis horas corridas, y no más. Si todavía se siente la necesidad de descansar más, se puede añadir una cabezadita de un máximo de dos horas.

Muchas personas descubrirán que con cinco horas de sueño ya tienen suficiente, y que echan una cabezada cuando tienen ganas. Lo ideal es dormir cuatro horas, y reforzarlo con las cabezadas que se sientan necesarias.

De este modo no se producen las grandes divisiones artificiales creadas entre los dos estados de conciencia. La mente consciente es más capaz de recordar y asimilar su experiencia de sueño, y durante el sueño el ser puede emplear su experiencia de vigilia más eficientemente.

Estas pautas de conducta suelen darse naturalmente en los ancianos; pero, cuando se despiertan de forma espontánea al cabo de cuatro horas de sueño, se consideran insomnes debido a sus creencias, y por tanto no pueden utilizar su experiencia adecuadamente. Tanto lo consciente como lo inconsciente funcionarían mucho más eficientemente con un horario más breve de sueño, y para las personas que realizan trabajos «creativos» esto supondría un incremento de su intuición y conocimiento aplicado.

Los que sigan esta conducta natural sentirán una mayor estabilidad interna. Dentro de las pautas generales que he mencionado, cada uno debe establecer su propio ritmo en particular, y quizá necesite experimentar un poco hasta saber cuál es el equilibrio máximo. Pero el flujo de vitalidad se verá reforzado.

Es cierto que esas pautas se modificarán por sí solas en ciertos momentos de la vida. Al seguir vuestro propio ritmo, se sucederán de forma natural períodos más largos o más cortos. Vuestra conciencia, tal como la entendéis, se expandirá mediante estas prácticas. Por lo

general, los períodos de sueño de ocho horas o más, no son

beneficiosos, ni tampoco le son naturales a la especie.

Hay una reacción química de «toma y daca» o, mejor dicho, unos ritmos químicos de reacciones, que son mucho más eficaces en los períodos cortos de sueño. Muchos de vosotros dormís en momentos que deberían ser los de vuestra mayor creatividad y actitud alerta, donde lo consciente y lo inconsciente se concentran hermosamente en una unidad. La mente consciente suele dejarse llevar por el sueño justo cuando podría sacar el mayor provecho del material inconsciente, y ser capaz de desenvolverse mucho mejor en la realidad que conocéis. En estos casos la mente consciente ve claramente la belleza e iluminación del estado de sueño, y puede utilizarlas para enriquecer la vida física. Los contrastes en vuestra experiencia se os aparecerán entonces en una clara unidad.

Os deseo unas muy buenas noches, y sugiero que probéis algunas de estas ideas. Os sorprenderéis.

SESIÓN 652, 28 DE MARZO DE 1973 - 21.13 MIÉRCOLES

Este cambio en vuestros ritmos de vigilia y sueño os ayuda a profundizar vuestra forma habitual de observar la naturaleza de vuestro mundo personal, y por tanto altera vuestra concepción de la realidad en general.

Hasta cierto punto, se produce una fusión natural y espontánea de lo que consideráis actividades consciente e inconsciente, lo cual os hace comprender mejor la interrelación que existe entre el ego y las otras partes del ser. El inconsciente ya no se equipara a la oscuridad, o con elementos desconocidos aterradores. Su carácter se transforma, de modo que las cualidades «oscuras» se ven como partes que en realidad iluminan la vida consciente, a la vez que proporcionan grandes fuentes de poder y energía para la experiencia normal orientada hacia el ego.

Por otro lado, las áreas de la conducta normal y corriente que antes

pudieron parecer oscuras o indescifrables -una conducta característica personal que no se entendía, por ejemplo- pueden verse de repente muy claras como resultado de esta transformación, que ha vuelto brillantes los aspectos más sombríos del inconsciente.

Se derriban las barreras, y con ellas desaparecen ciertas creencias en las que se basaban. Si lo inconsciente ya no se teme más, tampoco deben temerse ya las razas que lo simbolizaban.

Como resultado de los ritmos de vigilia y sueño que he sugerido pueden darse muchas otras comprensiones espontáneas. El inconsciente, el color negro, y la muerte poseen fuertes connotaciones negativas que el ser interior teme; el estado de sueño produce desconfianza, y a menudo sugiere pensamientos de muerte o maldad. Pero una alteración en los hábitos del sueño puede producir una transformación y mostrar claramente que los sueños contienen una gran sabiduría y creatividad, que el inconsciente es en verdad muy consciente, y que de hecho en el estado de sueño puede conservarse la sensación individual de identidad. El miedo a la autoaniquilación, concebida simbólicamente como la muerte, pierde todo sentido.

Como resultado de ello, otras creencias individuales que dependían de la existencia de estos opuestos también se vienen abajo espontáneamente.

Cuando en el estado de sueño uno está tan alerta, receptivo y lúcido como en el de vigilia, los viejos esquemas pierden todo sentido. Esto no significa que en todos los sueños se logre esa clase particular de conciencia, pero es frecuente conseguirlo si se sigue esa pauta propuesta de sueño-vigilia.

De manera natural se logra la unión entre la mente consciente y la inconsciente. Esta visión ocurre espontáneamente, sean cuales sean los ritmos de sueño, pero el encuentro es muy breve y rara vez se recuerda. Ese estado óptimo es muy breve debido al prolongado adormecimiento de la mente consciente.

Los animales siguen sus pautas naturales de vigilia y sueño, y a su modo sacan mayores beneficios de ambos estados de lo que sacáis

los humanos, y los utilizan con gran eficacia, especialmente en lo que se refiere al sistema innato de terapia del cuerpo. Saben exactamente cuándo alterar sus ritmos para alargar o reducir los períodos de sueño, y de ese modo ajustan la producción de adrenalina y regulan todas sus hormonas corporales.

En los humanos, la idea de nutrición entra en escena. Con vuestros hábitos el cuerpo pasa literalmente hambre durante la noche en esos largos períodos de sueño, mientras que se lo suele alimentar en exceso durante el día. Hay una información terapéutica importante que se da en los sueños con el fin de que se recuerde, pero no la recordáis porque vuestros hábitos de sueño os sumergen demasiado tiempo en lo que vosotros creéis que es el inconsciente.

El cuerpo puede renovarse físicamente y estar descansado con mucho menos de ocho horas de sueño; al cabo de cinco horas los músculos anhelan actividad. Esta necesidad es también una señal para despertarse, de modo que el material inconsciente y la información del sueño puedan asimilarse conscientemente.

Muchas de vuestras ideas equivocadas acerca de la naturaleza de la realidad están directamente relacionadas con la división que trazáis entre vuestra experiencia de sueño y de vigilia, vuestra actividad consciente e inconsciente. Veis oposiciones que en realidad no existen. Los mitos, los símbolos y las racionalizaciones se hacen necesarios para explicar las divergencias aparentes, las aparentes contradicciones entre realidades que os parecen muy distintas.

A veces los mecanismos individuales psicológicos desencadenan neurosis u otros problemas mentales, que sacan a la superficie trastornos o dilemas internos que podrían haberse resuelto más fácilmente mediante una interrelación entre las realidades consciente e inconsciente.

En la relación natural cuerpo-mente, el estado de sueño funciona como un gran conector, un intérprete que permite la libre circulación de material consciente e inconsciente. En el tipo de ritmos de sueño sugeridos se establecen las condiciones óptimas, y de este modo no

habría neurosis ni psicosis. Gracias al doble flujo del sistema, los dilemas o problemas externos se resuelven en el estado de sueño, y las dificultades internas pueden solucionarse simbólicamente a través de la experiencia física.

El estado de iluminación que tiene que ver con el ser interior puede aparecer inconfundiblemente durante la realidad de vigilia, y, al mismo tiempo, en el estado de sueño puede recibirse una información de inestimable valor acerca del ser consciente. En ambas situaciones se produce un flujo espontáneo de energía psíquica con la reacción hormonal apropiada. No hay energía estancada por represión, y no se temen las emociones ni su expresión.

En vuestro actual sistema de creencias, y con vuestras dudas acerca de la actividad inconsciente, se genera a menudo un temor hacia las emociones. No sólo se suelen obstaculizar en la vida de vigilia, sino que se censuran lo máximo posible durante el sueño. Su expresión se vuelve así muy difícil, lo cual genera retenciones de energía, que pueden desembocar en una conducta neurótica o, peor aún, psicótica.

La inhibición de estas emociones también interfiere con el sistema nervioso y sus mecanismos terapéuticos. Estas emociones reprimidas, y toda la carga emocional que tienen estos conceptos distorsiona-< dos sobre lo inconsciente, acaban proyectándose hacia afuera sobre los demás. En vuestro entorno individual habrá personas sobre las que proyectaréis todas esas emociones aterradoras. Al mismo tiempo, os sentiréis atraídos por esas personas porque las proyecciones representan una parte vuestra.

A nivel nacional, las cualidades se proyectan hacia afuera, en un enemigo. Dentro de una nación pueden dirigirse contra grupos de una raza, credo o color en particular.

Lo que sucede es que simplemente no descubrís vuestras pautas de sueño. Éstas no responden a la tecnología o a vuestros hábitos industriales; más bien son parte de las creencias que os llevan a desarrollar vuestra sociedad tecnológica e industrial. Surgieron cuando

empezasteis a clasificar cada vez más la experiencia, a veros como seres separados de la fuente de vuestra realidad psicológica. En circunstancias normales los animales permanecen en parte alertas contra los depredadores y los peligros aun mientras duermen. Así pues, el cerebro de los mamíferos es capaz de un gran equilibrio que le permite una relajación completa durante el sueño, a la vez que se conserva la conciencia en un estado «parcialmente suspendido, pasivamente alerta». De ese modo puede haber una participación consciente en la actividad onírica «inconsciente», y una interpretación de ésta. Ese estado permite que el cuerpo se renueve, pero éste no

yace inerte durante largos períodos de tiempo.

Los mamíferos también han alterado sus hábitos para acomodarsea las condiciones que les habéis impuesto, por lo que la conducta estudiada en los laboratorios no es necesariamente la que los animales muestran en su estado natural.

En sí misma, esta afirmación puede parecer engañosa. Las alteraciones en el comportamiento son naturales, desde luego.

La conciencia animal es distinta de la humana. Con la humana, se necesita un discernimiento más sutil para que el material inconsciente pueda asimilarse. No obstante, todos los avances de la humanidad están latentes en el cerebro del animal, y muchos atributos que no conocéis están latentes en el vuestro. Los conductos biológicos para su realización ya existen.

En vuestras creencias actuales la conciencia se equipara de forma muy restrictiva a vuestro concepto de conducta intelectual: la consideráis la cumbre del logro mental, que se desarrolla a partir de las percepciones «no diferenciadas» de la infancia, y regresa después vergonzosamente a ellas durante la vejez. Estos ritmos de vigilia y sueño que he sugerido os familiarizarían con las grandes partes creativas y energéticas de la conducta psicológica, que de ningún modo están indiferenciadas, sino que son sencillamente distintas de vuestros conceptos normales de conciencia; y estas partes funcionan a lo largo de toda la vida.

Las experiencias naturales de lo que vosotros concebís como una distorsión temporal, por ejemplo, que ocurren durante la infancia y la vejez, representan experiencias muy naturales de vuestro «entorno temporal» básico, mucho más naturales que el tiempo horario con el que estáis tan familiarizados.

Así pues, los ritmos que he sugerido os permitirán comprender mejor la realidad de vuestro ser, y os ayudarán a deshaceros de creencias que provocan divisiones personales y sociales.

Hasta cierto punto, el largo período de actividad de vigilia consciente

y continua no concuerda con vuestras inclinaciones naturales.

Os aísla de ese intercambio espontáneo de material consciente e inconsciente mencionado antes, y produce ciertos cambios que luego hacen necesario vuestro período de sueño prolongado. Se le niegan al cuerpo los descansos habituales que requiere, y se le somete a un exceso de estímulos conscientes, lo que vuelve difícil la asimilación e introduce cierta tensión en la relación mente-cuerpo.

La división entre los dos aspectos de la experiencia empieza a adquirir las características de una conducta completamente diversa. Lo inconsciente se hace cada vez menos reconocible a la conciencia. Las creencias sobre el particular, y sus simbolismos, resultan exagerados. Lo desconocido parece ser amenazador y malo. Se relaciona intensamente el color negro con el mal, con algo que debe evitarse. La autoaniquilación parece ser una amenaza siempre presente durante el estado de sueño. Al mismo tiempo, todos los deseos extravagantes, creativos, espontáneos y emocionales que surgen normalmente desde el inconsciente se vuelven temibles y se proyectan hacia afuera, hacia enemigos o hacia otras razas y credos.

Aquellas personas que más temen su naturaleza sensual considerarán una depravación la conducta sexual. La atribuirán a fuentes inconscientes, primitivas o malvadas, e incluso tratarán de censurar sus sueños en ese sentido. Luego proyectarán una gran permisividad sexual hacia esos grupos que eligen para que representen su propio comportamiento reprimido. Si el sexo se equipara al mal, entonces el otro grupo se considerará malvado.

Si los miembros de este grupo tan rígido consideran que la juventud significa inocencia, negarán la existencia de cualquier clase de experiencia sexual durante la infancia, y alterarán sus propios recuerdos para adaptarlos a sus creencias.

Si un adulto joven cree que el sexo es bueno pero que la vejez es algo malo, no aceptará que una persona mayor tenga una sexualidad pletórica. Durante el estado de sueño, el niño y el anciano pueden existir simultáneamente, y el individuo se hace muy consciente del

amplio alcance de su esencia como criatura.

Asimismo se tiene acceso tanto a la sabiduría del niño como a la del anciano, y también a las lecciones de «experiencias futuras». El cuerpo posee mecanismos físicos muy naturales que facilitan dicha interacción. Os negáis muchas de estas ventajas mediante la separación artificial que habéis establecido con vuestras pautas actuales de sueño y vigilia, las cuales, repito, están íntimamente relacionadas con vuestras ideas sobre el bien y el mal.

Quienes no puedan alterar sus hábitos de sueño, pueden beneficiarse igualmente cambiando sus creencias acerca de los temas que acabamos de comentar, aprendiendo a recordar los sueños y descansando brevemente cuando se pueda, e inmediatamente después registrando esas impresiones recordadas.

Debéis descartar todas vuestras ideas acerca de la naturaleza indigna de la actividad inconsciente. Debéis aprender a creer en la bondad de vuestro ser. De lo contrario no exploraréis esos otros estados de vuestra realidad.

Cuando confiáis en vosotros, confiáis en vuestras interpretaciones de los sueños, y éstos os permiten comprenderos mejor. Vuestras creencias sobre el bien y el mal se vuelven más claras, y ya no necesitáis proyectar exageradamente ninguna tendencia reprimida sobre otras personas.

SESIÓN 653, 4 DE ABRIL DE 1973 - 21.23 MIÉRCOLES

Este fin de semana nos visitaron Robert Monroe y su esposa, Nancy. Bob Monroe es autor del libro El viaje definitivo[23] *(Journeys Out of the Body), un texto que Jane y yo consideramos como la primera obra importante sobre este tema. Entre otras muchas cosas, él quería*

23 Ediciones Luciérnaga, Barcelona, 1995.

informar a Jane acerca de un grupo de investigación, en principio llamado The Mentronics Institute (Instituto de Mentrónica), que está creando en su granja. El instituto dará cabida a «un grupo de individuos» que estudien diversas fases de la actividad psíquica: médicos, parapsicólogos, psiquiatras y miembros de otras disciplinas

científicas.

Seth nos acompañó el domingo por la noche, día 1 de abril, en una larga conversación con los Monroe, y nos íbamos a reunir de nuevo el lunes. Pero el lunes por la mañana Jane empezó a experimentar otro fuerte impulso de inspiración creativa claramente trascendente que duró varias horas. Había tenido indicios de ese estado el domingo por la tarde antes de que llegaran nuestros invitados. Describo aquí el fenómeno, e incluyo fragmentos más bien largos de lo que ella escribió, para mostrar algunas de sus otras actividades psíquicas mientras se produce este libro. Al mismo tiempo, estas percepciones también resultan reveladoras para el lector.

«El domingo por la tarde antes de que vinieran nuestros invitados -escribió- empecé a leer un libro de Ralph Waldo Emerson [el poeta y filósofo que vivió entre 1803-1882]. Leí su ensayo El poeta, *en el que se refiere a los "oradores" [o Los que hablan] como esos seres que emplean sus facultades internas para "contar los secretos internos de la naturaleza". El ensayo me impresionó mucho pues parecía referirse a elementos de mis facultades psíquicas y como escritora; y, por supuesto, pensé en Los que hablan, tal como Seth los describió en* Habla Seth II. *[Según Seth, ¡Emerson era un Orador también!]» Sentada frente a mi escritorio a la mañana siguiente, 2 de abril, me vi envuelta de repente en una clase de inspiración muy intensa, tan vivida que creo que nunca la había sentido así. Me invadió todo el día, y escribí febrilmente, agitada pero exultante. El resultado fue un poema de nueve páginas llamado* Diálogos de los Oradores, *que quizás encuentre una continuación en forma de libro. Ésta es la forma en que empezó el libro de poesía que acabé a principios de marzo,* Diálogos en el tiempo entre el alma y el ser mortal.

»A medida que me acercaba al fin de este largo poema, a media tarde, tenía más y más dificultades para describir mis sentimientos, incluso para escribir a máquina. A continuación se incluyen las últimas dos estrofas:

¿Los Oradores viven ?

Sus ingentes vidas se ciernen sobre las nuestras,

ya través de las pupilas de sus ojos

observamos un universo,

pero todo lo que sabemos o vemos

no es más que un detalle

en una estructura tan imponente

que al escribir, ahora, me debilito

y lloro porque lo que siento

no lo captan mis palabras

que no pueden dar cabida

a semejante visión interna.

Mis brechas son tan enormes

que lo no dicho es todo,

y así,

lo que no puedo retener

es lo que yo soy y tú eres.

Mis pensamientos son tan frágiles

como mis manos vacías

al tratar de captar esos significados

pero nuestras vidas son

como las sombras de mis dedos.

Así somos

enviados por otros,

parientes cercanos

de una familia tan numerosa,

pero en la cual

cada miembro participa.

«Mientras luchaba con estos versos, mi estado subjetivo cambió hasta tal punto que llamé a Rob de nuevo. Empecé a percibir las "vidas ingentes" de los Oradores [Los que hablan], y me di cuenta de que había ido más allá de la simple elaboración del poema. La inspiración estaba ahora dirigiendo mi percepción de modo que, mientras miraba, el mundo estaba alterado. Cuando esto me ocurre, este estado que consideramos como vida subjetiva se vuelve real y objetivo, y luego lo veo tal como vemos nuestra vida física.

»Este no es nunca un proceso completo, pero la transformación de la información interna hacia el exterior es una experiencia espléndida, aunque a veces inquietante.

»Desde el escritorio, en mi estudio, tengo enfrente las ventanas de nuestra pequeña cocina. A través de las copas de los árboles -vivimos en un segundo piso-, veía la calle. No de forma tridimensional, sino más vívidamente. Veía... percibía... enormes figuras de pie en los márgenes de ese panorama físico, y en los márgenes del mundo. Mis ojos estaban abiertos, naturalmente. Con mi visión interna sentí que una de esas formas, robusta e increíblemente enorme, podía inclinarse e introducir su gigantesca cara en la ventana de mi cocina... aunque también era consciente de que todo eso era mi interpretación de lo que estaba captando...

»Al mismo tiempo, mi percepción de la habitación experimentó una transformación. Todo lo que había en ella, aunque conservaba su tamaño según mi campo de visión, se volvió microscópicamente pequeño y apreciable, como si fuera un modelo de un mundo en miniatura para niños, pero vivo y real. Mis habitaciones formaban parte de una de las innumerables casas de muñecas. Me sentía exultante

pero inquieta a la vez. Traté de seguir adelante con lo que estaba ocurriendo, y conservar a la vez una distancia prudencial para no perderme completamente en la experiencia.

»Una idea entre tantas, me sobresaltó: "Nosotros estamos EN Dios. ¡NUNCA fuimos lanzados al exterior!". Estas palabras no logran explicar mis sentimientos emocionales y subjetivos vinculados a esta idea. De repente sentí que estaba en Dios tal como estaba en casa. Todo lo que imaginamos y sabemos está en el interior. No hay un

»Durante un rato sentí claustrofobia... Mi percepción visual se había alterado otra vez de una forma extraña y apacible, de modo que todo lo que veía era un interior que estaba en su interior, y así hasta el infinito. Yo era diminuta. Pero casi de inmediato me inundó una extraña sensación de enorme segundad, y me di cuenta de ese ser dentro de Dios... Fuimos literalmente hechos de materia de Dios y por tanto eternos.

»Luego vino la sensación de que esta cualidad interna era tan increíblemente vasta que contenía todo el "espacio" posible en constante expansión; sólo un interior podía poseer estas características de expansión constante.

»Cada una de estas ideas llegó en forma de revelación emocional, acompañada de varias sensaciones corporales y alteraciones de la percepción visual. A partir de ahí empezaron otras experiencias, y en distinta medida me perdí en ellas. Una tenía que ver con mi cuerpo que de repente se hacía enorme, no como si fuera enorme, sino que lo era. A todos los efectos, yo era enorme, estaba estirada en la cama. Me expandí de algún modo, y crecí en altura...»

Después Jane experimentó toda una serie de sucesos que tenían que ver con diversas facetas del concepto de enormidad. Aunque físicamente esto le era perfectamente «real», también sabía que eran representaciones simbólicas de realidades internas. Creemos que en esta experiencia intervino la memoria celular que Seth describe, tal como atestiguan los siguientes párrafos de la descripción de Jane:

«Lo que supe después es que estaba de vuelta en la cama, pero era

otra vez enorme, y por un momento me asusté: mi mano izquierda, apoyada en la almohada, se había convertido en las garras de un águila. Tenía los ojos cerrados, pero por lo que se refiere a la sensación física eso era lo que sucedía. Sentía ese fantástico poder en mi mano, que trató de agarrar algo como lo hubiera hecho un águila. Sentí... como una extraña clase de... armadura, esa garra ajena, pero dura y resistente, que ocupaba el lugar de la carne. Luego mis hombros y toda la parte superior de mi espalda se empezaron a convertir en una enorme águila, que agitaba las alas. El incremento de poder y las

sensaciones ajenas eran asombrosos...

»En un proceso imposible de describir, sucedió otro cambio. Esta vez yo era un dinosaurio. Es cierto, lo era. Me erguía en dos patas, en medio de una enorme explanada, y gritaba unos estridentes sonidos roncos y guturales de... exultación. Había ciertas similitudes entre el águila y el dinosaurio en lo que respecta a esa armadura corporal o lo que fuera, esa extraña dureza... Yo había pasado por esos estados... o al menos algunas de las células de mi cuerpo asilo recordaban, pero su inmediatez era muy vivida para mí.

»Rob me llamó y luego se fue para ir a buscar a los Monroe al hotel. Me sentía exultante, pero exhausta. Empecé a vestirme, consciente aún de la sensación interior de Dios. Los pájaros empezaron a cantar fuera, y yo dejé lo que estaba haciendo, perpleja. ¡Los pájaros eran los dioses que cantaban! Esto no era una sensación simbólica o artística: ¡fue un hecho que supe de repente!

»La increíble dulzura de su canto me seguía, aunque yo me puse a reír. Me había estropeado las uñas por haber escrito a máquina todo el día. Y, dentro de Dios o no, allí estaba yo muy capaz de pensar en cosas mundanas. Cuando entré en la sala de estar a fin de prepararla para los invitados, la habitación era también un interior que estaba en otro interior...».

Los que estén interesados, pueden comprobar las referencias según lo siguiente:

1. Seth trata de la memoria celular en la sesión 638 en el capítulo 10; véanse también las sesiones 632 y 637. Entre otras informaciones que tienen que ver con los estados alterados de conciencia por parte de Jane, los remito a su Introducción, así como a las notas de la sesión 639 del capítulo 10,y ala sesión 645 del capítulo 11. Tal como se presentan las cosas, seguramente habrá que añadir más experiencias de este tipo a lo largo del libro. Jane tiene previsto estudiar todas sus

experiencias con diversos estados de conciencia en su libro Psicología del aspecto.

2. Existe una clara relación entre las partes «enormes» de la última aventura psíquica de Jane y sus primeros encuentros con Seth Dos en abril de 1968; estas experiencias están descritas con detalle en el capítulo diecisiete de El material de Seth. *Hay más acerca de Seth Dos en el capítulo 11 de* Habla Seth II. *En el capítulo 1 de* El material de Seth, *Jane describe su primer «viaje» en un estado alterado de conciencia, y cómo éste dio como resultado la producción de su manuscrito* El universo físico como construcción de una idea. *Véanse las notas que preceden la sesión 633 del capítulo 8.*

No se celebró ninguna sesión el lunes por la noche. En cambio, Jane utilizó sus «propias» facultades para sintonizarse sobre los planos de una máquina que Bob Monroe había diseñado; la había visto en uno de sus viajes fuera del cuerpo. Surgieron cuestiones que tenían que ver con la física, como el nivel de Fermi [relacionado con el movimiento de ciertos electrones], y Jane acabó dibujando ella los planos. Le gusta utilizar sus facultades de esta forma.

Vuestras actitudes ante los sueños o ante cualquier otra alteración de conciencia se ven afectadas en cierta medida por las creencias sobre el bien y el mal de vuestra sociedad occidental. Estas creencias se basan en la antigua ética puritana del trabajo: «Manos ociosas, el diablo las ocupa».

Este tipo de pensamiento induce a reprobar el descanso y recelar de los sueños. Soñar despierto o experimentar leves alteraciones de la conciencia adquiere connotaciones morales. Estas ideas se reflejan de muchas maneras en vuestra sociedad, incluso en áreas en que los valores del bien y el mal no son evidentes. Los deportes se consideran buenos, mientras que no se ven con buenos ojos las actividades intuitivas pasivas.

Buscáis siempre el resultado material de cualquier manifestación física. En ese contexto, los sueños y las ensoñaciones no se

consideran como algo constructivo o productivo.

Se insta a los jóvenes a afrontar la vida agresivamente, pero tal como se interpreta esa cualidad, es decir, competitivamente. Por supuesto, ello implica también dirigir la conciencia individual sólo hacia lo externo. No sólo hay que enfocar la conciencia en la realidad externa, sino que se deben cumplir ciertos objetivos. Y se reprueba cualquier otra inclinación.

Tales personas aprenden, pues, a considerar peligroso cualquier alteración de conciencia, cualquier esfuerzo aparentemente «pasivo». Por ejemplo, se tolera a un artista... si es que su obra se vende bien, en cuyo caso se considera que ha sido más listo que la mayoría por haber descubierto una forma de hacer dinero.

Se ensalza a un escritor si sus libros le procuran fama o dinero. Al poeta apenas se lo tolera, porque normalmente su obra no le aporta ni una cosa ni la otra.

Al soñador, sea cual sea su edad, profesión u origen social, se lo considera un tipo muy sospechoso, porque parece que ni siquiera posee una habilidad especial que excuse su pereza moral. Las personas con estas creencias tienen muchas dificultades en comprender la creatividad de su ser. Desconocerán el trabajo que se realiza en sueños, con toda su diversidad de experiencias. Desdeñarán a los soñadores o visionarios del mundo, y serán los primeros en echarse encima de aquellos coetáneos que muestren estas tendencias.

Pese a todo ello, no obstante, las partes internas del ser no se ven afectadas por tales creencias. Las ideas se reflejarán en su experiencia diaria, con toda seguridad, y parecerán justificarse. Pero, por debajo de la superficie, el ser interior es muy consciente de la gran creatividad dinámica que se manifiesta en los sueños, y se da cuenta de que el origen de la energía individual no tiene nada que ver con conceptos superficiales como la naturaleza del bien y del mal.

14. ¿QUÉ YO? ¿QUÉ MUNDO? LA REALIDAD COTIDIANA COMO LA EXPRESIÓN DE SUCESOS ESPECÍFICOS PROBABLES

Puede decirse que el cerebro es el complemento físico de la mente, pues por su intermedio las funciones del alma y el intelecto se conectan con el cuerpo. Gracias a las características del cerebro, los sucesos que no son de origen físico se convierten en físicamente válidos. Así pues, actúa como filtro y lente de enfoque. En la práctica, el aspecto que adopta la realidad depende de vuestras creencias conscientes. Esas creencias se utilizan como herramientas de selección que separan ciertos sucesos probables no físicos de otros, y los llevan a la realidad tridimensional.

Del mismo modo se podrían convertir en sucesos físicos experimentados otros sucesos probables. Estas creencias sobre vosotros mismos dan forma a vuestra propia imagen, y definen vuestros conceptos de lo que es posible o no para vosotros. De todos esos sucesos probables no físicos, sólo elegiréis aquellos con los que estéis conformes.

Debido a vuestra estructura psicológica y psíquica, en la rica composición de vuestro ser hay una variedad literalmente infinita de lo que vosotros llamaríais seres probables. En una u otra realidad todos se experimentarán, pero en vuestra experiencia actual sólo utilizáis las características psicológicas que creéis que poseéis. De modo que, como veis, la personalidad no puede definirse con precisión.

La constitución física del cuerpo sigue vuestras creencias, por lo que todos sus datos sensoriales reflejan fielmente las creencias que dirigen su actividad. En cierta manera la hipnosis es simplemente un ejercicio de alteración de creencias, y muestra muy claramente que la experiencia sensorial depende de lo que se espera.

El «yo» que actualmente creéis que sois es un estado probable de vuestro ser que ha surgido a la experiencia física, y que luego dirige la

vida corpórea y «enmarca» y define toda la información sensorial. Cuando vuestras ideas sobre vosotros mismos cambian, también lo hace la experiencia.

Incluso la experiencia corporal íntima se altera. Quizá digáis: yo soy yo; ¿pero qué yo? Desde un punto de vista muy personal, cada individuo crea su mundo. Vuestro equipamiento biológico como criaturas dirige vuestra experiencia general, de modo que se alcanza un acuerdo, pero sólo en cuanto a ciertas pautas generales.

La experiencia privada general que percibís conforma vuestro mundo. Pero ¿qué mundo habitáis? Porque, si alteráis vuestras creencias y por tanto vuestras sensaciones privadas de la realidad, entonces ese mundo, aparentemente el único, también cambia. Vuestras creencias se modifican continuamente, y ello cambia vuestra percepción del mundo. Os parece que ya no sois la persona que fuisteis. Y tenéis mucha razón: no sois la persona que fuisteis, y vuestro mundo ha cambiado, y no sólo simbólicamente.

A menudo pasáis por ciertos períodos en los que refrenáis vuestra conciencia, por decirlo así, y experimentáis la vida de un modo reducido. En dicho estado os parece no sentir vuestro ser, y la verdad es que en vuestro estado de vigilia actuáis de manera muy mecánica, siguiendo los hábitos y con menos conciencia de los estímulos sensoriales.

En dichas ocasiones vuestras creencias pierden intensidad, las instrucciones que dais al cuerpo no son claras, y el mundo parece algo borroso. Normalmente es una época de intensa actividad inconsciente, en que nuevas características latentes esperan su turno para surgir, por así decirlo.

Los sucesos probables llegan a la realidad utilizando la estructura nerviosa del cuerpo, gracias a la intensidad de ciertos deseos o creencias conscientes.

Estas creencias poseen otra realidad aparte de la que vosotros conocéis, y atraen y hacen surgir ciertos sucesos en vez de otros. Por tanto, determinan la aparición de ciertos sucesos experimentados de

entre una infinita variedad de sucesos probables. Os parece estar en el centro de vuestro mundo, porque para vosotros el mundo empieza en el punto de intersección entre el alma y la conciencia física.

El sentido del «yo» que poseéis es el resultado de identidades probables que surgen constantemente, y es el aparato físico del cuerpo, con sus ritmos innatos de reacción nerviosa, el que les da continuidad en el tiempo. Vosotros sólo recordáis la parte de vuestra identidad que se *realiza,* físicamente, la parte que es llevada a la estructura corpórea.

Este es el resultado de la conducta del cerebro físico, que enfoca y limita, ya que la conducta de supervivencia eficaz en vuestra realidad depende de reacciones temporales. Así pues, la actividad de las estructuras nerviosas provoca la ilusión de un presente, en el cual la conciencia está enfocada y alerta.

En cierta medida los sucesos «futuros» existen ahora, pero son demasiado rápidos. Pasan por las terminaciones nerviosas demasiado rápido, y físicamente aún no podéis percibirlos o experimentarlos.

Los impulsos poseen una realidad muy distinta de lo que los físicos o los biólogos suponen. Mientras pensáis ahora, el «pasado» está todavía ocurriendo. Los «remanentes» siguen saltando las sinapsis, pero esto tampoco se registra físicamente. Los sucesos pasados continúan. Conscientemente, sólo experimentáis una parte de los sucesos con vuestra estructura corporal, pero la estructura misma los registra.

De modo que las células conservan la memoria, aunque no lo percibáis, y el cuerpo es consciente de lo que se da en llamar sucesos futuros, aunque como norma no os deis cuenta de ello conscientemente. No obstante, dicho conocimiento puede alcanzarse a otros niveles de actividad psíquica, pero para ello debéis desconectar vuestra experiencia de la estructura neuronal activada por el tiempo, lo cual se logra mediante diversas alteraciones de la conciencia, muchas veces de forma espontánea.

Muchos de estos estados pueden proporcionaros una experiencia

de la naturaleza de vuestra realidad no corporal mucho más directa que cualquier examen consciente normal. ¿Qué yo? ¿Qué mundo? Hasta cierto punto podéis descubrir por vosotros mismos los otros «probables yos» que forman parte del ser.

Los sucesos futuros son también vuestra selección de sucesos probables, y muchos de ellos en los que estáis implicados recorren muy rápidamente vuestra estructura neuronal. No se os ofrecen como vuestro presente.

Representan vuestras experiencias en otros niveles distintos del físico. Mi querido amigo Ruburt ha dado hasta cierto punto una analogía de esto en el primer libro *Superalma 7.* Cuando percibís cierto suceso como presente, vuestras creencias le dan entrada a través de las sinapsis nerviosas, y lo atraen. Luego parece que se convierte en pasado. Sólo habéis sintonizado una parte de él físicamente; pero ese suceso pasado continúa existiendo con su propio «futuro», que tal vez percibáis o no, según qué acción probable atraigáis en vuestras posteriores experiencias de realidad.

El pasado tiene su propio pasado, presente y futuro. De un suceso pasado sólo materializaréis un futuro en particular, pero el suceso en sí continúa y posee una dimensión por sí mismo, o mejor dicho una multidimensión que también vosotros poseéis.

Podéis sumergiros en la memoria celular, por ejemplo. Mediante la memoria, recorréis una única secuencia reconocida de sucesos recordados.

Hay elementos en vuestro pasado que son tan impredecibles como parecen ser ahora los elementos de vuestro futuro. Hay tanta creatividad esperándoos en vuestro pasado como en vuestro futuro, pero para utilizar estas experiencias debéis aprender a alterar vuestras creencias, y hasta cierto punto escapar de ese enfoque limitado de la conciencia que normalmente empleáis.

La estructura física en sí misma contiene todos los requisitos necesarios de lo que llamaríais evoluciones de conciencia, e incluso, dentro de ciertos límites, de una organización de la experiencia que os

parecería muy extraña ahora.

La información sensorial puede organizarse de distintas formas. Hay ciertos mecanismos que os podrían permitir ver el sonido, o escuchar el color, aunque no estéis acostumbrados a hacerlo en este tiempo.

En cierta manera, se saltan intervalos temporales, como ocurre cuando un olor o una visión del «pasado» se perciben de repente con una viveza presente, a pesar de que diríais que sucedió en el pasado. En ciertas condiciones, un recuerdo puede hacerse más real que el suceso del presente, e irrumpir en vuestra experiencia actual tan vivamente como lo hizo cuando se experimentó por primera vez, e incluso puede parecer que borre los sucesos del momento presente.

Esto no podría suceder si la estructura física no tuviera mecanismos innatos que lo permitieran y si, en ciertas condiciones, los intervalos normales entre las sinapsis de las células nerviosas no pudieran saltarse de forma distinta. Del mismo modo, también una experiencia futura puede percibirse físicamente en el presente. Por debajo de la conciencia habitual, el organismo físico puede reaccionar ante sucesos futuros sin vuestro conocimiento, como puede hacerlo ante los pasados. En estos casos es la intensidad del suceso no físico la que altera los patrones normales neuronales.

Si sois conscientes de este episodio futuro, os veréis forzados a reaccionar ante él como seres conscientes. En cualquier caso, la estructura temporal responderá, tanto si sois conscientes de las razones de ese comportamiento como si no. El incidente futuro puede ocurrir luego en su secuencia temporal, y lo reconocéis gracias a la memoria, en cuyo caso vuestras reacciones en ese presente futuro se alterarán debido a la aparente memoria pasada.

Tal como vosotros lo entendéis, ese suceso quizá nunca ocurra, porque puede estar surgiendo de un pasado probable que fue en su día vuestro presente, pero del cual os habéis apartado. Esta es una de las razones por las cuales muchas veces no se confirman las predicciones de la física, ya que, gracias al libre albedrío, a cada momento podéis alterar vuestra experiencia mediante vuestras

creencias.

Vuestras creencias constituyen el eje central de vuestra experiencia presente.

SESIÓN 654, 9 DE ABRIL DE 1973 - 21.45 LUNES

En la práctica, los sucesos probables parecen tener más sentido cuando pensáis en ellos como sucesos futuros latentes.

La cuestión es que hay sucesos pasados probables que «aún pueden ocurrir» en vuestra experiencia personal previa. Un suceso nuevo puede literalmente nacer en el pasado... «ahora».

A gran escala, esto raramente ocurre en una forma que podáis percibir.

No obstante, una creencia nueva en el presente puede provocar cambios en el pasado a nivel neuronal. Debéis comprender que básicamente el tiempo es simultáneo, de modo que las creencias actuales realmente pueden alterar el pasado. En algunos casos de curación -en la desaparición espontánea del cáncer, por ejemplo, o de cualquier otra enfermedad- se producen ciertas alteraciones que afectan a la memoria celular, los códigos genéticos, o los patrones neuronales del pasado.

Explicado de la forma más sencilla posible, digamos que en estos casos se accede a las profundas estructuras biológicas tal como existieron en cierto momento; una vez hecho esto, se alteran las probabilidades, y la enfermedad se borra en vuestro presente, pero también en vuestro pasado.

Una repentina o intensa creencia en la salud puede en realidad «invertir» una enfermedad, y en la práctica se trata de una inversión temporal. Se introducen nuevos recuerdos en el lugar de los antiguos, por lo que a las células se refiere. Este tipo de terapia ocurre con mucha frecuencia de forma espontánea cuando las personas se libran de

enfermedades que ni siquiera sabían que poseían.

El aprendizaje no se transmite simplemente de un tejido vivo a otro tejido vivo -algo que ya han descubierto vuestros biólogos-, sino que también se transmite a través de la realidad corpórea actual del cuerpo, en ocasiones cambiando por completo los mensajes a células pasadas que para vosotros ya no existen.

Más o menos de la misma manera, una fuerte creencia presente en una facultad llegará hasta el pasado y efectuará todos los cambios que tendrían que haber sucedido ahí con el fin de hacer patente ahora esa facultad.

Ésta es la razón de los resultados obtenidos en algunos experimentos, en los que se han observado aprendizajes acelerados bajo hipnosis o con métodos parecidos, por ejemplo, convenciendo a una persona de que es un gran pintor o un lingüista. La creencia presente activa las facultades «latentes» dentro de cada persona.[24]

*

La estructura biológica tal como existió en el pasado se ve por tanto afectada. Se incorpora al organismo una experiencia que no tenía antes, como si se hiciera una especie de reprogramación. Por supuesto, no podéis examinar la estructura celular ahora tal como existe en el presente y. simultáneamente tal como existió en el pasado. Científicamente, sólo podéis demostrar los efectos que aparecen en vuestro presente. Pero, cuando alteráis vuestras creencias hoy, también repro-gramáis el pasado. Por lo que se refiere a vosotros, el presente es vuestro punto de acción, de foco y de poder, y desde ese punto de volición formáis tanto el futuro como el pasado. Si entendéis

24 Seth parece referirse a la «reencarnación artificial» tal como la practican los soviéticos. Véase el libro de Sheila Ostrander y Lynn Schroeder *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain (Descubrimientos psíquicos tras el telón de acero),* Bantam Books.

esto, comprenderéis que no estáis a merced de un pasado sobre el que no tenéis ningún control.

Si bien vuestras creencias conscientes presentes inducen vuestra experiencia actual, y si bien vuestros sentidos sólo captan la solidez del cuerpo físico en el presente, los elementos siempre cambiantes del cuerpo y la conciencia son relativamente libres en el tiempo, ya que existen en una multidimensión con la que la conciencia racional aún no puede tratar.

Esto no reduce la función de la conciencia racional, ni su capacidad natural, ya que sus poderes os permiten enfocar la experiencia de una forma muy específica, y dirigir la energía con una atención intencionada. Esta acción está en proceso de cambiar automáticamente la naturaleza de la conciencia racional, la cual tal como la concebís, se halla en estado de evolución.

La conciencia no es un objeto que poseáis. Vuestra individualidad no tiene límites. Si preguntáis: «¿Cuál es mi individualidad en todo esto?», o «¿Qué "yo" soy?», automáticamente pensáis en vosotros como una entidad psicológica con límites definidos que deben protegerse a toda costa. Quizá digáis: «Nací en una casa en la calle tal del pueblo cual, y ninguna creencia presente contraria puede cambiar ese hecho». No obstante, basta con que un suceso pasado pueda alterarse en el presente en vuestra estructura neuronal para que no haya ningún suceso exento de ese cambio.

En vuestra experiencia práctica, las mesas siempre son mesas, aunque los físicos saben muy bien que el aspecto físico es de algún modo un espejismo. En vuestro nivel de experiencia hay muchos efectos que se aceptan y se emplean de una forma muy práctica, como ocurre con vuestras sólidas mesas. Así como no percibís los átomos o moléculas que las componen, de la misma manera, pero en términos distintos, los sucesos os parecen «sólidos».

Pero en otros niveles esta aparente solidez de los sucesos desaparece. ¿Qué yo? ¿Qué mundo? Una repentina creencia contemporánea en la enfermedad llegará en realidad hasta el pasado,

afectará al organismo a ese nivel, e introducirá en la experiencia pasada de las células el inicio de los sucesos biológicos que luego parecerán originar una enfermedad presente.

Por tanto, la mente consciente dirige no sólo el presente, sino también la experiencia futura y pasada de profundos sucesos neurológicos. La memoria celular puede cambiarse en cualquier punto. Las creencias presentes pueden introducir nuevos recuerdos en el pasado, tanto psicológica como físicamente. El futuro no está de ningún modo predeterminado a niveles básicos. Aun así, a veces puede predecirse, ya que en la práctica a menudo seguís ciertas líneas de probabilidad que pueden verse «antes de tiempo».

Estas predicciones pueden afectar a las probabilidades, y reforzar una línea actual de creencia. Los médicos suelen preguntarse si deberían o no decirles a sus pacientes terminales que su muerte es inminente. En algunos casos esta predicción puede convertir la muerte en un hecho, mientras que lo contrario puede regenerar la creencia del paciente en su capacidad para vivir.

Nadie morirá simplemente porque un médico se lo diga. Nadie está a merced de las creencias del otro. En términos generales, cada individuo conoce sus desafíos y programas generales, y el momento de su muerte. Pero incluso estas decisiones pueden verse alteradas en cualquier momento en vuestro «ahora»: el cuerpo entero puede regenerarse de un modo que sería imposible de predecir por la medicina. Dirigís vuestras experiencias desde el punto focal de vuestro presente, en el que vuestras creencias interceptan directamente el cuerpo y el mundo físico por un lado, y por otro el mundo invisible del que extraéis energía y fuerza. Esto se aplica tanto a los individuos, sociedades, razas y naciones, como a actividades sociológicas, biológicas y psíquicas.

En la experiencia práctica diaria, tratad de concentraros por un momento en facultades aparentemente secundarias que veáis como latentes. Si lo hacéis de forma constante, empleando la imaginación y la voluntad, estas facultades ganarán prominencia en vuestro presente. Las creencias actuales volverán a programar la experiencia pasada y

la alteración. No sólo los sucesos pasados, olvidados e inconscientemente percibidos, se dispondrán de una nueva forma y se organizarán bajo un nuevo título, sino que en ese pasado (no apreciable ahora) toda la respuesta corporal a sucesos aparentemente pasados cambiará. De hecho, vuestro deseo o creencia se remontará en el tiempo, y enseñará a los nervios nuevos «trucos». Habrá una precisa reorganización en ese pasado que ocurrirá en vuestro presente, lo que os permitirá comportaros de forma completamente distinta.

La conducta aprendida, por tanto, altera no sólo la conducta presente y futura sino también la pasada. El poder de vuestra conciencia racional enfocada en el presente os proporciona unas oportunidades de creatividad que apenas habéis empezado a comprender. Cuando lo hayáis aprendido, automáticamente comenzaréis a apreciar la naturaleza multidimensional, no sólo de vuestra propia especie, sino también de otras. Así pues, ese momento es el marco creativo a través del cual vosotros, vuestro ser no físico, dais forma constantemente a la realidad corpórea; y a través de esa ventana a la existencia terrenal dais forma tanto a su futuro como a su pasado.

Desde el punto de vista físico, lo que concebís como conciencia del ser surge de una cierta intensidad alcanzada por la conciencia Gestalt de los átomos y moléculas, células y órganos, que componen el cuerpo.

El ser que conocéis, orientado de forma especial en lo físico, tiene su realidad en ese contexto, pero incluso desde el punto de vista físico su realidad supera lo que pudiera revelar cualquier análisis de su totalidad. El ser dirige la actividad del cuerpo, y en ese sentido depende de la actividad neurológica.

No obstante, la estructura psíquica de la conciencia que organiza esa Gestalt corporal no depende de ella, y por tanto el yo que experimentáis es sólo una parte de esta identidad superior.

Durante ciertas etapas del estado de sueño obviáis las estructuras

neurológicas, y percibís experiencias de naturaleza multidimensional que luego intentáis traducir lo mejor posible en estímulos que puedan asimilarse físicamente, por ello a menudo las convertís en imágenes simbólicas que vuestra estructura corporal puede comprender y a las cuales, hasta cierto punto, puede reaccionar.

Muchas veces estas elaboraciones se utilizan como pautas de visión interna, por ejemplo. Visualmente suelen presentar una similitud con la disposición interna de las células y de los planeta?. Así pues, vuestras imágenes oníricas están biológicamente estructuradas. Las experiencias que hay detrás de ellas os ponen en contacto con las partes más profundas de vuestra realidad no física, y es el inconsciente quien las traduce en imágenes y formas reconocibles.

De la misma manera, partiendo de una realidad que de otro modo sería un laberinto indiferenciado, el inconsciente transforma para vosotros los campos de activación en objetos y sucesos reconocibles en vuestra vida diaria.

Ahora estáis arraigados en vuestra condición de criaturas, gracias a lo cual podéis percibir a través del cuerpo una experiencia viva única. De modo que, cuando menciono técnicas que os permitirán percibir otros campos de realidad además de la vuestra, debéis comprender que tenéis que utilizarlas para realzar vuestro gozo como seres vivos, y para enriquecer vuestra expresión tanto sensual como espiritual.

En el resplandor de vuestro ser físico, ambas expresiones se hacen una.

SESIÓN 655, 11 DE ABRIL DE 1973 - 21.36 MIÉRCOLES

Hoy Jane escribió dos poemas -uno de ellos de vanas páginas de largo- que, según dijo, encajaban en la estructura de su libro potencial de poesía, Diálogos de los Oradores. *Véanse las notas que introducen la sesión 653 del 4 de abril, en el capítulo 13, que describen cómo surgió el poema original largo sobre los Oradores mientras Jane se*

encontraba en un estado alterado de conciencia.

Vuestra actividad neuronal organiza vuestra experiencia consciente. Vuestros ritmos generales como criaturas os aportan automáticamente períodos de descanso y de concentración intensa.

La noche y el día constituyen el marco dentro del cual se expresa vuestra experiencia; dicho marco facilita a la mente consciente el estímulo y la relajación necesarios, y permite la correcta asimilación de los sucesos. Tal como se ha mencionado, incluso en ese caso los mecanismos innatos del cuerpo pueden alterar tal disposición para abarcar más información.

Por regla general tenéis bastantes dificultades para afrontar los sucesos de cada día, y más aún los de la semana siguiente; por lo tanto, en la secuencia de sucesos, la realidad de las acciones probables suele estar oculta a vuestra vista. Esta realidad más compleja es una propiedad permanente de vuestra esencia como criaturas. Además, existís como criaturas más de una vez. En cada una de vuestras existencias «reencarnadas» os enfrentáis a la misma relación con las probabilidades. En cada caso, también, la naturaleza de la mente consciente establece su propio ámbito de identidad, lo cual permite centrarse en la acción «presente». Estas encarnaciones son todas simultáneas.

Una muerte no es más que una noche para el alma. La gran entidad a la cual pertenecéis sigue vuestros avances tan fácilmente como vosotros seguís el vuestro a lo largo de los días. La mayoría de vosotros os despertáis cada día en la misma cama en la misma casa o ciudad, y sin duda os despertáis como la misma persona en el mismo siglo. En este sentido, la entidad se despierta como una persona distinta cada día, en un siglo distinto, y cada vida parece un día en su nivel de experiencia. Lleva consigo la memoria y la experiencia simultánea de cada uno de esos seres.

Una forma es básicamente no física. Lo que veis de la forma es sólo la parte que puede ser efectivamente activa o materializarse dentro de vuestro sistema de realidad. De modo que, a su manera, la entidad

posee lo que vosotros podéis concebir como estructuras neuronales futuras.

Dentro de esa vasta forma está la vuestra, que, aunque es más reducida, ni se pierde, ni está limitada o predeterminada. Vosotros formáis vuestro rincón del universo, que a su vez es parte de otro universo. Dentro de éste, las acciones y creencias de uno afectan a todos.

Cada parte es de vital importancia, y de uno u otro modo se produce una comunicación instantánea entre lo más pequeño y lo superior, la telaraña y la araña, el hombre, la entidad y la estrella, y cada uno teje su propia red de probabilidades a partir de la cual otros universos nacen continuamente.

¿Qué yo? ¿Qué mundo?

Quizás os parezca que todo esto tiene poco que ver con vuestra experiencia personal diaria, pero está íntimamente relacionado, ya que, tanto personalmente como en el conjunto de la humanidad, creáis en realidad «el mejor» de todos los mundos posibles.

La actuación de un gran atleta ofrece pruebas de las capacidades inherentes en la forma humana que apenas se utilizan. Los grandes artistas, con sus obras, manifiestan otros atributos latentes en la raza en conjunto. Aun así, representan trazados unidireccionales. Dentro de la experiencia de vuestra raza tal como la conocéis, se encuentran todas las pautas estructurales de un ser humano completamente desarrollado, en el que todas las tendencias inherentes se desarrollan libremente y se llevan a cabo.

Así tendríamos a una persona que exhibiría todas esas grandes facultades que la raza conoce y que, según su temperamento único -de artista, matemático, atleta, inventor-, llevaría a cabo todas las cualidades extraordinarias de su condición de criatura; las cualidades emocionales se emplearían al máximo de sus capacidades, y todas las cualidades o características raciales de la especie gozarían de total

libertad.

Sabiduría y necedad se considerarían sólo aspectos, uno del otro. Religión y ciencia estarían libres de dogmas. De la misma manera, si seguís el «rastro» de vuestras experiencias y características, podéis descubrir vuestras facultades «probables» y, hasta cierto punto, desentrañar la naturaleza de las acciones probables que podéis materializar físicamente.

En vuestra experiencia presente hay vestigios o rastros de vuestros seres probables, así como en cada individuo hay indicios de todos los grandes talentos desplegados y desarrollados tan exuberantemente por una minoría. Es posible enriquecer vuestra experiencia con estos vestigios. En cualquier caso esto ocurre en el inconsciente, donde dichos vestigios conforman la base a partir de la cual elegís vuestra experiencia actual.

El próximo capítulo se dedicará a los métodos que os permitirán sacar el mayor provecho de un gran abanico de opciones, y aportar a vuestra experiencia diaria sucesos y experiencias que hasta ahora han permanecido «latentes». Por supuesto, en cada caso personal las opciones serán distintas, pero podéis hacer que ciertos conocimientos y conexiones íntimas con vuestras realidades probables formen parte de vuestra vida presente.

Así pues, podéis aprender a ahondar conscientemente en las dimensiones de vuestra vida atrayendo a ella el rico entramado de probabilidades.

15. ¿QUÉ YO? ¿QUÉ MUNDO? SÓLO VOSOTROS PODÉIS RESPONDER. CÓMO LIBERAROS DE LAS LIMITACIONES

Puesto que vuestras creencias conscientes determinan las funciones inconscientes que producen vuestra experiencia personal, el primer paso es ampliar esas creencias.

En cierta medida, los conceptos presentados en este libro ya deberían haberos ayudado a hacerlo. Dentro de vuestra realidad subjetiva hay vestigios de todos los caminos que no se tomaron, todas las facultades que no se emplearon. Quizás os veáis principalmente como padres, u os identifiquéis con vuestro empleo o profesión.

En lo posible, olvidad por ahora esa luz habitual bajo la que os veis, y pensad sólo en vuestra identidad.

Escribid o enumerad todas vuestras capacidades físicas y mentales conocidas, tanto si éstas se han desarrollado como si no, y todas las inclinaciones que sintáis hacia cualquier actividad en especial, tanto las que sólo consideráis remotamente como las que os acuden vívidamente a la mente.

Estas representan las diversas características probables entre las que elegisteis cuando activasteis vuestro principal interés particular. De estos atributos, por tanto, elegís los que ahora consideráis que serán vuestra realidad más básica.

Cualquiera de estas direcciones, si la seguís, puede enriquecer la existencia que conocéis, y a la vez generar otras probabilidades que ahora se os escapan. En gran medida, la imagen principal que habéis mantenido de vosotros mismos ha cerrado vuestra mente a otros intereses e identificaciones probables. Si pensáis en función de un ser multidimensional, comprenderéis que tenéis muchas más sendas posibles de expresión y realización de las que habéis estado utilizando. Estos logros probables permanecerán latentes, a menos que decidáis conscientemente sacarlos a la luz.

Sean cuales sean los talentos que percibís que tenéis, sólo pueden desarrollarse si así lo decidís. El simple acto de decisión activará entonces los mecanismos inconscientes. Vosotros, como personalidad, independientemente de vuestra salud, dinero o circunstancias, poseéis una rica variedad de experiencias probables entre las cuales elegir. Debéis daros cuenta de ello y asumir conscientemente la dirección de vuestra propia vida. Incluso si decís «Acepto lo que me ofrece la vida», estáis tomando una decisión

consciente. Si decís «No puedo dirigir mi vida», también estáis tomando una decisión, y en ese caso una que os limita.

El sendero de la experiencia no está determinado. No hay ningún camino que no desemboque en otro. Hay una profunda red de acciones probables que siempre tenéis a vuestra disposición en cualquier momento. La imaginación puede ceros de gran valor, pues os ayuda a abriros a estos cursos de acción, y luego os ayuda asimismo a llevarlos a cabo.

Si sois pobres, elegid aquella realidad de entre muchas probables que no incluyen la pobreza, y que siguen disponibles. Si elegisteis la enfermedad, hay otra realidad probable y disponible en la que elegís la salud. Si estáis solos, existen amigos probables que no quisisteis conocer en el pasado, pero que están ahí.

Imaginad que esas facultades probables o hechos suceden. Al hacerlo, la intensidad del deseo los trae a vuestra experiencia. Repito que el ser no tiene fronteras establecidas. De hecho, hay muchos otros «yos» probables. Podéis hacer uso de sus facultades, al igual que en cierta manera éstas os llaman, ya que estáis estrechamente relacionados.

Debéis daros cuenta de que en realidad sois un yo probable. Vuestra experiencia es el resultado de las creencias. Vuestra estructura neuronal necesita cierto enfoque, por lo cual otras experiencias contrarias a vuestras suposiciones conscientes se mantienen latentes o probables. Alterad las creencias, y, con ciertas limitaciones cualquier ser probable puede actualizarse.

SESIÓN 656, 16 DE ABRIL DE 1973 - 21.14 LUNES

Lo que debéis entender es esto: cada uno de los sucesos en cada una de vuestras vidas fue «alguna vez» probable. A partir de un campo de acción determinado, elegís los sucesos que se materializarán

físicamente.

Esto ocurre a nivel individual y colectivo. Imaginad que hoy entran a robar en vuestra casa. Ayer, el robo era uno de muchos sucesos probables. Elijo este ejemplo porque entra en escena más de una persona: la víctima y el ladrón. ¿Por qué vuestra casa fue saqueada, y no la del vecino? De un modo u otro, atrajisteis ese suceso con vuestro pensamiento consciente, y lo llevasteis de la probabilidad a la realidad. El suceso es una acumulación de energía convertida en acción y materializada como resultado de las creencias.

Tal vez estéis convencidos de que la naturaleza humana es malvada, o que nadie está exento de la agresión de los demás, o que las personas están motivadas principalmente por la codicia. Estas creencias atraen su propia realidad. Si tenéis cosas de valor que perder, automáticamente os convencéis de que alguien os lo arrebatará, o que hará lo posible para arrebatártelo. A vuestra manera, enviáis mensajes a una persona así. Básicamente vuestras convicciones son bastante parecidas, pero uno se considera a sí mismo la víctima y el otro el agresor; es decir, cada uno de vosotros reacciona de modo distinto al mismo conjunto de creencias, pero ambos sois necesarios para que se cometa un delito de ésta índole.

Las creencias de ambos hallarán justificación en la vida física, y no harán más que reforzarse. El temor a los robos atrae a los ladrones. Pero, si creéis que los hombres son malvados, no tenderéis a verlo como una creencia, sino que lo consideraréis como una condición de la realidad.

Toda vuestra experiencia presente partió de una realidad probable. A lo largo de la vida, cualquier suceso debe pasar por vuestra esencia como criaturas vivas, con el innato reconocimiento del tiempo, que es una parte importante de vuestra estructura neurológica; normalmente se produce un retraso, un lapso en el tiempo, durante el cual las creencias producen la realización material. Cuando tratáis de cambiar vuestras convicciones con el fin de cambiar vuestra experiencia, tenéis que detener primero el impulso acumulado, por decirlo de alguna manera. Estáis cambiando los mensajes, mientras que el cuerpo está

acostumbrado a reaccionar dócilmente a una serie establecida de creencias.

La actividad consciente provoca los sucesos mediante la estructura neurológica, en un flujo continuo y regular, y se establece una pauta habitual de reacciones. Cuando alteráis estas creencias conscientes con esfuerzo, se requiere un período de tiempo hasta que esa estructura aprende a adaptarse a la nueva situación preferida. Si las creencias se cambian durante la noche, en proporción se precisa menos tiempo. En cierto modo, cada creencia puede verse como una potente emisora, que atrae distintos campos de probabilidades y selecciona aquellas señales con las que está sintonizada, a la vez que rechaza las demás. Cuando colocáis una nueva emisora, durante cierto tiempo puede haber algunas interferencias o filtraciones de otra anterior.

Así pues, cualquier facultad que tengáis puede «captarse más claramente», amplificarse y materializarse en la práctica en vez de seguir siendo probable. Pero en este caso debéis concentraros en la facultad y no en el hecho de que no la hayáis utilizado bien hasta el momento. Un pintor produce una serie de obras a lo largo de su vida. Cada cuadro no es más que una materialización concreta de una variedad infinita de cuadros probables. Pero el trabajo real de seleccionar la información se hace según las creencias de la mente consciente del artista acerca de quién es él, cuan bueno es como pintor, qué clase de pintor es, a qué «escuela» de creencias artísticas se acoge, sus ideas sobre la sociedad y su lugar en ella, y los valores estéticos y económicos, por nombrar unas pocas.

Algo muy parecido ocurre en la concreción de cualquier suceso en el que estéis implicados. Por tanto, creáis vuestra vida. Las imágenes internas son de gran importancia para el artista, quien trata de proyectarlas en el lienzo. Repito que cada uno de vosotros es su propio artista, y vuestras visualizaciones internas constituyen modelos de otras situaciones y sucesos. El artista recurre a lo que ha aprendido y mezcla sus colores con el fin de dar a su pintura una materia artística. Las imágenes de la mente atraen toda la energía emocional y el poder

necesarios para darles cuerpo como sucesos físicos.

Podéis cambiar el cuadro de vuestra vida en cualquier momento; basta con que comprendáis que no es más que el retrato de vosotros mismos que habéis creado a partir de una cantidad ilimitada de retratos probables. El aspecto peculiar de vuestros retratos probables es característico vuestro, y de nadie más.

Las facultades y condiciones diversas que queráis ver realizadas ya están latentes y a vuestra disposición. Suponed que no tenéis salud y la deseáis. Si comprendéis la naturaleza de las probabilidades, no necesitaréis fingir que hacéis caso omiso de vuestra situación actual. En lugar de ello la reconoceréis como una realidad probable que habéis materializado físicamente. Con esta convicción, empezaréis el proceso necesario para llevar una probabilidad distinta a la experiencia física.

Para ello os concentraréis en lo que queréis, pero sin sentir ningún conflicto entre eso y lo que sois, porque una cosa no contradecirla a la otra; cada una se verá como un reflejo de una creencia en la vida diaria. Así como llevó algún tiempo dar forma a vuestra imagen actual con sus aspectos enfermos, también llevará tiempo cambiarla. Pero concentrarse en la situación actual de enfermedad sólo la prolongará.

Cada condición es tan real o irreal como la otra. ¿Qué yo? ¿Qué mundo? Vuestras probabilidades se encuadran dentro de ciertos marcos de referencia que habéis elegido como parte de vuestra condición de criaturas. El pasado y el subconsciente, tal como los concebís, tienen poco que ver con vuestra experiencia presente aparte de vuestras creencias sobre ellos. Vuestro pasado contiene momentos de alegría, fuerza, creatividad y esplendor, así como también episodios de infelicidad, desesperación, confusión y crueldad. Vuestras convicciones actuales actúan como un imán y activan todas esas cuestiones pasadas, felices o tristes. Elegís de vuestra experiencia previa todos los sucesos que refuerzan vuestras creencias conscientes, y desecháis los que no lo hacen, los cuales incluso pueden parecer inexistentes.

Tal como mencionamos, los recuerdos que surgen ponen en funcionamiento los mecanismos del cuerpo y unen el pasado y el presente en una especie de cuadro armonioso. Esto significa que las piezas encajarán tanto si son alegres como si no.

Esta unión del pasado y el presente os predispone a sucesos futuros similares, ya que os habéis preparado para ello. Así pues, el cambio altera el pasado y el futuro. Debido a vuestra organización neurológica, el presente es evidentemente el único punto a partir del cual podéis cambiar el pasado y el futuro, y hacer efectiva la acción.

No estoy hablando simbólicamente. Vuestras reacciones presentes modifican vuestro pasado y vuestro futuro en los niveles más íntimos. Se producen alteraciones en el cuerpo. Varían algunos circuitos dentro del sistema nervioso, y energías que escapan a vuestra comprensión buscan nuevas conexiones a niveles mucho más profundos y lejos de la conciencia.

Vuestras creencias actuales rigen la ocurrencia de los sucesos. Cada persona da forma a la creatividad y la experiencia a cada momento.

Debéis comprender que vuestro presente es el punto en el que la carne y la materia se unen con el espíritu. Por tanto, el presente es vuestro punto de poder en vuestra vida actual, tal como la entendéis. Si le atribuís más fuerza al pasado, os sentiréis capaces y os privaréis de vuestra propia energía.

Como ejercicio, sentaos con los ojos abiertos, observad a vuestro alrededor, y pensad que este momento representa el punto extremo de vuestro poder, por cuyo intermedio podéis afectar tanto a los sucesos pasados como a los futuros.

El presente que veis, con su experiencia física íntima, es el resultado de la acción en otros presentes parecidos. No os dejéis intimidar por el pasado o el futuro. No tenéis por qué proyectar en el futuro los aspectos desagradables de vuestra realidad actual; esto sólo ocurrirá si empleáis el poder del presente para hacerlo.

Si aprendéis a adquirir ese sentimiento de poder ahora, podéis utilizarlo con eficacia para alterar vuestra situación vital de la forma que elijáis (como ya dijimos dentro de las limitaciones establecidas por vuestra condición de criaturas). Si habéis nacido sin un miembro del cuerpo, por ejemplo, vuestro poder en el presente no puede regenerarlo automáticamente en esta vida, a pesar de que en otros sistemas de realidad poseéis ese miembro.

Las condiciones externas siempre pueden cambiarse si comprendéis los principios a los que me refiero. Pueden eliminarse las enfermedades, incluso las que parecen terminales, pero sólo si se eliminan las creencias que las sustentan o se alteran lo suficiente para que su efecto específico sobre el cuerpo desaparezca. Desde un punto de vista práctico, lo que llamáis presente es el punto en el que seleccionáis vuestra experiencia física de entre todos los sucesos que podrían materializarse. Vuestras circunstancias físicas cambian automáticamente cuando lo hacen vuestras creencias. Cuando aumenta vuestro conocimiento, vuestra experiencia se vuelve más completa. Esto no significa necesariamente que haya una uniformidad o que no se produzcan altibajos. Cada aspiración presupone la admisión de una carencia, cada desafío presupone un obstáculo por superar. Los más aventureros suelen elegir desafíos mayores, por lo que, en su mente, el contraste entre lo que quieren alcanzar y su situación actual puede parecer insuperable.

En todo caso, el punto de poder es el presente, y desde éste elegís qué yo, y qué mundo. La experiencia de un país es el resultado acumulado de las elecciones de todos sus individuos, de modo que, al elegir vuestras propias circunstancias, afectáis también a las otras personas de vuestro país y del mundo.

En muchas culturas «indígenas» a una persona no se la considera en absoluto en función de su edad, y el número de sus años carece de importancia. De hecho, un hombre puede no saber su edad, tal como vosotros la comprendéis. Os haría bien a todos vosotros -jóvenes, maduros y ancianos- olvidar la cantidad de años que tenéis, porque muchas creencias de vuestra cultura os limitan según vuestra edad. A

la juventud se le niega su sabiduría, y a la vejez se la despoja de su

felicidad.

Fingir que no os importa vuestra edad, haceros pasar por jóvenes porque teméis la vejez, no es la solución. Recordad que vuestro punto de realidad y poder se encuentra en vuestra experiencia actual. Sin comprendéis esto, a cualquier edad podéis recurrir a cualidades y conocimientos que «existieron» en vuestro pasado o que «existirán» en vuestro futuro, dado que vuestras edades son probables [y simultáneas].

A pesar de que, básicamente, el tiempo no existe tal como lo «conocéis», neurológicamente estáis forzados a percibir vuestra vida como una serie de momentos que se suceden constantemente.

Como criaturas, nacéis jóvenes y os hacéis viejos. Pero los animales, como criaturas, no están tan limitados en su experiencia en ese sentido. No tienen creencias sobre la vejez que inhiban automáticamente sus facultades; aunque mueren físicamente como todas las criaturas deben hacerlo en este aspecto, no se deterioran de la misma manera.

No comprendéis la comunicación que hay entre vosotros y los animales de compañía, por ejemplo, cómo a su manera éstos reaccionan a vuestras creencias.* Reflejan vuestras ideas, y por tanto se vuelven vulnerables como no lo serían en su entorno natural. En términos generales, su relación con vosotros es natural, pero su innata comprensión de que el punto de poder de la criatura es el presente se ve, en cierta medida, afectada por su receptividad y su asimilación de vuestras creencias. A un gato joven se lo trata diferente que a uno mayor, y el animal responde a ese condicionamiento. De la misma manera, vuestras propias conclusiones sobre la edad se materializan en vuestra experiencia. En consecuencia, si os convencéis de que sois diez años más jóvenes, o diez años mayores, esto se reflejará fielmente en vuestro entorno personal.

Si tenéis veinte años, podéis hacer uso de la sabiduría que imagináis que tendréis a los treinta.

Si tenéis sesenta años, podéis utilizar la fortaleza física que creéis

que ya no tenéis, pero que antes teníais. Todo esto también se expresaría física y biológicamente en el cuerpo.

¿Qué yo? ¿Qué mundo? Si estáis solo es porque creéis en vuestra soledad en este momento actual que reconocéis como tiempo. De lo que parece ser el pasado atraéis sólo los recuerdos que refuerzan vuestro estado, y los proyectáis hacia el futuro. Físicamente, estáis abrumando al cuerpo, que responde a dicho estado de soledad con reacciones químicas y hormonales. También os priváis de vuestro punto de acción en el presente.

Las vitaminas, una mejor alimentación o la atención médica pueden rejuvenecer temporalmente el cuerpo; pero, a menos que cambiéis vuestras creencias, se verá rápidamente abrumado de nuevo por vuestros sentimientos de depresión. En este caso debéis daros cuenta de que sois vosotros quienes creáis vuestra soledad, y decidir cambiarla mediante el pensamiento y la acción. La acción es pensamiento en movimiento físico, que se percibe exteriormente.

* Véase la sesión 639 del capítulo 10, donde se habla de la vida y la muerte de nuestro gato, *Rooney.* Seth también mencionó el tema de las probabilidades en relación con *Rooney.*

SESIÓN 657, 18 DE ABRIL DE 1973 21.05 MIÉRCOLES

Me gustaría que la frase que os voy a dictar se colocara centrada en la página, con letra más grande para que resalte, y subrayada.

EL PRESENTE ES EL PUNTO DE PODER

Esta oración es una de las más importantes de este libro, desde el punto de vista práctico, y funciona dentro del marco temporal tal como lo entendéis. Como mencioné anteriormente, hacéis realidad los

sucesos en la intersección presente de espíritu y carne, eligiendo de entre las probabilidades según vuestras creencias.

Todas vuestras facultades físicas, mentales y espirituales están enfocadas juntas en la brillante concentración de experiencia «presente». No estáis a merced del pasado, ni de convicciones previas, a menos que creáis que lo estáis. Si comprendéis completamente vuestro poder en el presente, os daréis cuenta de que la acción en ese punto altera el pasado, las creencias pasadas y vuestras reacciones.

En otras palabras, vuestras creencias actuales, por decirlo así, son instrucciones que se dan a la personalidad entera, que organizan y reorganizan simultáneamente la experiencia pasada según vuestros conceptos actuales sobre la realidad.

El futuro -el futuro probable- se altera de la misma manera, por supuesto. Mirar hacia atrás hasta el origen de los problemas actuales puede habituaros a buscar sólo los episodios negativos del pasado, e impedir que lo experimentéis como una fuente de placer, logro o éxito.

Si estructuráis vuestra vida anterior mediante las insatisfacciones del presente, no hacéis sino reforzar vuestros problemas.

Es como si estuvierais leyendo un libro de historia dedicado sólo a los fracasos, crueldades y errores de la raza, y pasara por alto todos los éxitos. Estas prácticas pueden llevaros a emplear vuestra «historia» de modo que resulte un retrato muy distorsionado de quiénes y qué sois, un retrato que luego representa vuestras circunstancias actuales.

Los más propensos a estas prácticas -de examinar constantemente el pasado para descubrir lo que hay de malo en el presente- suelen pasar por alto lo más importante. En cambio, refuerzan constantemente la experiencia negativa de la que tratan de escapar, ya que sus problemas iniciales fueron causados precisamente por ese mismo tipo de pensamientos. Esto genera condiciones insatisfactorias porque las personas temen algunas etapas de sus vidas, dudan de sí mismas, y se concentran en aspectos «negativos».

Partes importantes de la vida pueden no verse afectadas por ciertas

actitudes, y otras sí. Una persona puede estar muy bien físicamente y gozar de excelente salud, y, debido a ciertas experiencias, empezar a dudar de su capacidad para relacionarse con los demás. Así que, con esa creencia en mente -que es incapaz de relacionarse-, observará su pasado y hallará en su conducta pasada todo tipo de razones que apoyen esa idea.

Si recorriera sus recuerdos intentando descubrir una clase distinta de pruebas, en ese mismo pasado descubriría ejemplos de buenas relaciones con los demás. Vuestras creencias actuales estructuran los recuerdos que desfilan por la memoria, y lo que recordáis parece justificar las creencias.

Cuando intentéis alterar vuestras creencias, observad el pasado con las nuevas ideas en mente. Si estáis enfermos, recordad cuando no lo estabais. Buscad en vuestra vida pruebas de vuestra salud. Vuestra vida misma es una prueba muy sólida de que la salud está en vosotros. En casi todos los casos de limitaciones en el presente, existe un tema principal en ese campo en particular: la persona ha aprendido a reforzar los aspectos «negativos», por las razones que sean.

He repetido una y otra vez que las creencias determinan la realidad, y que ningún síntoma desaparecerá a menos que la «razón» lo determine, pero esta razón va mucho más allá de vuestras concepciones actuales de causa y efecto ya que implica un juicio personal de valor filosófico. Por debajo de las causas aparentes de limitaciones en la vida personal, hay otras creencias de gran alcance, y cada persona utiliza estos elementos en su experiencia privada para respaldarlos. Esto se aplica a cualquier clase de carencia o impedimento lo suficientemente grave para constituir un problema.

Os han enseñado que estáis a merced de sucesos anteriores, de modo que pensáis que para buscar el origen de las dificultades personales debéis examinar el pasado, para descubrir en qué os equivocasteis, qué errores cometisteis, o qué interpretaciones erróneas hicisteis.

Pero, sea lo que sea lo que os hayan enseñado, el punto de poder

está en el presente; y repito que son vuestras creencias presentes las

que estructurarán vuestros recuerdos.

Estos recuerdos pueden emplearse para llegar a cualquier conclusión, tal como ocurre con las estadísticas. A lo largo de este proceso quizás aceptéis uno o dos recuerdos, y los juzguéis causantes de vuestra conducta actual. De ser así, ya estáis preparados para cambiar vuestras creencias actuales y modo de acción, y simplemente emplear esos hechos o hábitos del pasado como estímulo o motivación.

La pregunta «¿Qué hay de malo en mí?» sólo lleva a generar más limitaciones y a reforzar las que ya tenéis, pues exageráis esas actividades en el presente y las proyectáis en el futuro.

¿Qué yo? ¿Qué mundo? Estas preguntas han de responderse en el «ahora», tal como lo entendéis, comprendiendo que vuestro poder de acción está en el presente y no en el pasado. El único punto eficaz para cambiar cualquier aspecto de vuestro mundo se halla en esa milagrosa conexión instantánea de espíritu y ser a través del impacto neurológico.

Así pues, amigos míos, para deshaceros de limitaciones molestas, reestructurad vuestro pasado desde el presente. Sean cuales sean vuestras circunstancias personales, utilizad el pasado como una fuente abundante, buscad en él vuestros logros, y reestructuradlo. Cuando buscáis lo que estuvo mal no veis lo que estuvo bien, de modo que el pasado sólo acaba reflejando las dificultades a las que ahora os enfrentáis.

Hay otros sucesos que os resultan invisibles. Como, básicamente, el pasado y el futuro existen a la vez, al mismo tiempo estáis dando forma peligrosamente al futuro siguiendo esas mismas líneas.

Cuando una persona va de psicólogo en psicólogo, de una terapia del ser a otra, siempre con la pregunta «¿Qué está mal?», la propia pregunta es una estructura a través de la cual se mira la experiencia, y constituye una de las principales razones de todas las limitaciones físicas, psíquicas o espirituales.

En uno u otro momento el individuo dejó de centrarse en lo que iba

bien en ciertas áreas personales, y empezó a centrarse en las «carencias» específicas, y a magnificarlas. Con su mejor intención, busca diversas soluciones, pero todas se basan en la premisa de que algo anda mal.

Si se persiste en tal práctica, la concentración en lo negativo va incidiendo gradualmente en otras áreas de experiencia en las que no había problemas.

Por tanto, no estáis a merced de las creencias pasadas. Por otro lado, cuanto más pronto empecéis a actuar de acuerdo con otras nuevas, mejor. De lo contrario no confiáis en ellas en el presente. Si sois pobres y queréis tener más dinero, y os esforzáis por creer en la abundancia -aunque sigáis enfrentados a la realidad de la pobreza-, debéis hacer algún movimiento simbólico que demuestre que estáis dispuestos a aceptar un cambio.

Tal vez parezca absurdo, pero quizá deberíais donar algo de dinero o hacer algo parecido, como si tuvierais más dinero del que tenéis físicamente. Debéis responder a vuestras nuevas creencias, de modo que neurológicamente llegue el nuevo mensaje.

Os comportáis normalmente de una manera determinada como resultado de vuestras creencias. Ahora bien, si cambiáis voluntariamente algunos de esos hábitos, también estáis haciendo llegar el nuevo mensaje. La iniciativa debe proceder de vosotros, y en el presente. Literalmente, esto significa cambiar vuestro punto de vista, la perspectiva particular con la que observáis vuestro pasado y vuestro presente e imagináis vuestro futuro.

Debéis encontrar en vosotros mismos las pruebas de lo que queréis como una experiencia positiva. Examinad el pasado con esta idea en mente. Imaginad el futuro desde el punto de poder del presente. De este modo, al menos, no estáis utilizando el pasado para reforzar vuestras limitaciones, ni proyectándolas hacia el futuro. Es muy natural contrastar lo que queréis con lo que tenéis y es muy fácil desalentarse al hacerlo, pero buscar los errores del pasado no os va a ayudar. En cambio, cinco minutos bien utilizados pueden ser de mucha ayuda.

Durante este tiempo, concentraos en el hecho de que el punto de poder es ahora. Meditad sobre la certeza de que vuestras facultades emocionales, espirituales y psíquicas están enfocadas a través de la carne, y durante cinco minutos dirigid toda vuestra atención hacia lo que queréis. Utilizad la visualización o el pensamiento verbal, según os resulte más fácil; pero durante ese período no os concentréis en ninguna carencia, sólo en vuestro deseo.

Utilizad toda vuestra energía y atención, y luego olvidadlo. No os preocupéis por comprobar si va bien. Simplemente aseguraos de que durante ese período vuestras intenciones sean claras. Después, de una u otra forma, según vuestra propia situación individual, haced un gesto físico o un acto acorde a vuestra creencia o deseo. Al menos una vez al día haced algo físicamente que muestre que tenéis fe en lo que estáis haciendo. Este acto puede ser muy sencillo. Si estáis solo y no os sentís queridos, simplemente puede consistir en que le sonriáis a alguien. Si sois pobres, quizá bastará con algo tan simple como comprar algo que queréis y que cueste un poquito más de lo habitual, confiando en que esa pequeña diferencia de precio se os devolverá u os llegará a vuestra experiencia; pero actuad como si tuvierais más dinero del que tenéis.

Por lo que se refiere a la salud, ese acto implica comportaros una vez al día como si no estuvierais enfermos. La creencia en el presente, reforzada durante cinco minutos y ayudada por una acción física, os traerá unos resultados verdaderamente asombrosos.

Pero estos efectos sólo ocurrirán si dejáis de mirar en el pasado «lo que está mal», y no reforzáis más vuestra experiencia negativa. Estos mismos principios pueden utilizarse en cualquier campo de la vida, y en cada uno de ellos elegís de entre una variedad de sucesos probables.

Quienes creáis en la reencarnación, podéis cometer el error de culpar a las vidas «pasadas», y organizarías por medio de vuestras creencias actuales. Ya es bastante malo que creáis estar a merced de un pasado, pero consideraros indefensos ante innumerables errores anteriores de otras vidas os coloca en una situación terrible pues la

voluntad consciente pierde su poder para actuar. Estas vidas existen simultáneamente. Son otras expresiones de vosotros mismos que interactúan, pero cada ser consciente posee el punto de poder en su propio presente.

La «información de las vidas pasadas» suele usarse para reforzar situaciones sociales y personales actuales porque, como ocurre con el pasado de esta vida, estos recuerdos se elaboran mediante las creencias presentes.

Si esa información os la proporciona otra persona, un psíquico, por ejemplo, esa persona tenderá a captar las «vidas» que tienen sentido para vosotros ahora, e -inconscientemente, desde luego- las estructurará de acuerdo con vuestras creencias, aunque esto no resulte evidente. Si una persona cree básicamente que no vale nada, recordará las vidas que justifiquen esa idea, o le hablarán sobre ellas. Si cree que ahora debe pagar por sus pecados, esa creencia atraerá recuerdos de vidas que la apoyen; será un recuerdo sumamente organizado, pues dejará a un lado todo lo que no parezca pertinente.

Si una persona cree que la gente se aprovecha de ella, que está atrapada en una existencia trivial, y que es poco valorada, es probable que reciba información que le indique que en otras vidas gozó de muchos horrores, y refuerce así su creencia de que ahora la gente no la tiene en consideración, o incluso algo peor.

Estas afirmaciones mías son de carácter general, ya que cada individuo tiene su propia manera de reforzar las creencias. Si creéis que estáis enfermos, lo más probable es que la información de las vidas pasadas os muestre que cometisteis crímenes por los cuales ahora pagáis. Sea cual sea el tema que elijáis, siempre encontraréis algo que refuerce vuestra creencia.

Pero la verdad es la siguiente:

FORMÁIS VUESTRA REALIDAD AHORA, mediante la intersección del alma en la carne, y el presente es vuestro punto de poder.

Cada una de las encarnaciones de vuestro ser nace como criatura

en la carne, como vosotros. Cada una posee su propio «punto de poder», o momentos sucesivos en los que materializa la existencia diaria a partir de las probabilidades que tiene disponibles.

Aunque este tema se explicará en otro libro, digamos que hay una especie de coincidencia entre todos estos puntos de poder presentes que existen para vosotros y vuestros seres «reencarnados». Incluso hay relaciones biológicas con respecto a la «memoria» celular. Mediante vuestras creencias actuales podéis atraer a vuestro propio espació y tiempo ciertas experiencias compartidas por los otros seres. Hay una interacción constante en este punto de poder multidimensional, de modo que un ser reencarnado atrae de los demás las facultades que quiera, según sus creencias específicas.

Estos seres son homólogos vuestros en cuanto a condición de criaturas, y a su experiencia de la realidad corporal; pero, al mismo tiempo, vuestro organismo rechaza la naturaleza simultánea de las experiencias. Esto no significa que no la percibáis en ciertos niveles, pero en general la realidad parece ocurrir en series sucesivas.

Desde el punto de vista personal y racial, el pasado aún está ocurriendo, pues lo creáis desde el presente según vuestras creencias. Si os quitan el apéndice, éste no reaparecerá físicamente. Hay ciertas estructuras aceptadas intrínsecas a vuestra condición de criaturas. Pero a nivel celular la libertad es mayor.

Nota: mi impresión es que hay una estrecha relación entre los puntos de poder, la memoria celular y los puntos coordenados a los que se refiere en el capítulo 5 de Habla Seth I[25]. *«Estos puntos de coordenadas actúan como canales a través de los cuales fluye la energía, y son como urdimbres o caminos invisibles que van de una realidad a otra. También actúan como transformadores y suministran mucha de la energía generadora que hace que la creación sea continua [...]. Estos puntos afectan a lo que vosotros llamáis tiempo, y también*

25 *Habla Seth,* Ed. Luciérnaga, Barcelona, 1998, pág. 98.

al espacio».

SESIÓN 658, 23 DE ABRIL DE 1973 - 21.43 LUNES

Una buena demostración de hipnosis mostrará claramente que el punto de poder está en el presente, y que las creencias determinan vuestra experiencia.

No hay ninguna magia involucrada en la hipnosis, y todos la utilizáis constantemente. Sólo parece muy esotérica cuando se emplean procedimientos particulares, y cuando se aparta de la vida normal. La hipnosis estructurada simplemente permite al sujeto utilizar todos sus poderes de concentración, de modo que se ven mecanismos inconscientes.

Las distorsiones causadas por los procedimientos empleados, y la errónea comprensión de quienes la practican, hacen que el fenómeno parezca distinto. El sujeto está de acuerdo en aceptar las creencias del hipnotizador. Como la telepatía existe, el sujeto reacciona no sólo a las órdenes verbales sino también a las creencias no explícitas del hipnotizador, lo que evidentemente «demuestra» la teoría del hipnotizador sobre la cual basa su profesión.

La hipnosis muestra claramente la manera en que vuestras creencias afectan a vuestro comportamiento en la vida normal. Los diversos métodos se limitan a haceros centrar vuestra concentración en una zona específica, y a aislar cualquier distracción.

Pues bien, vuestras creencias actúan como un hipnotizador. Mientras sigáis dando determinadas instrucciones, así responderá vuestra experiencia «automática». La única sugerencia que puede interrumpir este ciclo es: «Creo mi realidad, y el presente es mi punto de poder». Si no os gustan los efectos de cierta creencia debéis alterarla, porque no hay ningún tipo de manipulación de las condiciones

externas que pueda liberaros. Si comprendéis verdaderamente vuestro poder de acción y decisión en el presente, los sucesos pasados no os

hipnotizarán.

Pensad en el presente como una reserva de experiencias que procede de muchas fuentes distintas, alimentada por afluentes del pasado y del futuro. Hay un número infinito de estos afluentes o probabilidades, y mediante vuestras creencias elegís entre ellos y reguláis su flujo. Por ejemplo, si os concentráis constantemente en la creencia de que vuestras primeras experiencias en la vida fueron perjudiciales y negativas, sólo estas experiencias aflorarán en vuestra vida presente desde el pasado. No hace ningún bien decir: «Pero mi vida fue traumática»; pues así reforzáis la creencia. De una forma u otra debéis modificar esa convicción, o preferiblemente cambiarla por completo; sólo así podréis libraros de sus efectos. Esto no significa que os «mintáis»; pero, si os parece que en vuestro pasado no hubo felicidad, ni satisfacción ni placeres, es que os estáis mintiendo ahora. Os habéis concentrado en lo negativo hasta tal punto que todo lo demás os resulta invisible. Desde el presente os habéis hipnotizado y veis el pasado no como fue en vuestra experiencia, sino como parece ahora a la luz de vuestras creencias actuales.

Habéis reconstruido el pasado. Así que, cuando os sugiero que reestructuréis el pasado, no os sugiero nada que no hayáis hecho ya. La hipnosis, repito, es sólo un estado de atención concentrada en el que os centráis en vuestras creencias. Los espectáculos populares de hipnosis inducen al público a creer que la persona debe caer dormida o relajarse por completo, pero esto no es así. El único requisito es una intensa concentración en cierta información específica percibida, con exclusión de todo lo demás. De esa forma las órdenes dadas son claras y directas. No se recibe información contradictoria, ni mensajes entremezclados.

La exclusión de toda información superflua y la reducción del foco de atención son los dos ingredientes más importantes. La relajación sólo actúa como una ayuda, ya que los mensajes del cuerpo también se aquietan, y la mente no se preocupa por ellos.

Muchas creencias se aceptan en un principio como resultado de una situación como ésta, en la que, si bien no hay una persuasión regular,

se dan las circunstancias adecuadas. Un momento de pánico provoca inmediatamente una concentración acelerada; todas las fuentes de energía se movilizan a la vez, y normalmente apenas hay relajación.

Asimismo, estas creencias pueden aceptarse cuando parece que la mente consciente está dormida o embotada, como en los momentos de conmoción o durante una operación. El foco de atención se estrecha y se intensifica. Uno de los problemas es que se hacen distinciones demasiado específicas entre las mentes consciente e inconsciente. La hipnosis, si se usa adecuadamente sin toda la ceremonia con que normalmente se la acompaña, es un método excelente para introducir nuevas creencias y deshacerse de las viejas. Esto es sólo cierto, no obstante, si os dais cuenta del poder de vuestra mente consciente en ese momento, y comprendéis la capacidad de vuestra conciencia para movilizar reacciones inconscientes.

Es de suma importancia que comprendáis varias cuestiones antes de probar el método que sugiero.

En primer lugar, el inconsciente no es una esponjaque acepta indiscriminadamente cualquier información sin tener encuenta las consideraciones del ser consciente. Primero la mente consciente examina las creencias o sugestiones, y sólo permite que penetren en otras áreas del ser aquellas que acepta.

Así pues, no hay creencias negativas que se introduzcan a la fuerza, en contra de vuestra voluntad. No hay nada que os puedan imponer si no lo aceptáis conscientemente. En la hipnosis ortodoxa, el hipnotizador y el sujeto participan en un juego. Si el hipnotizador ordena al sujeto que olvide lo ocurrido, éste fingirá hacerlo. En este contexto, ambos creen en el olvido que resulta de ello, y es la fuerza de la creencia lo que se manifiesta. En cambio, esto se toma como prueba de que la mente consciente está indefensa en estas condiciones, cuando no es así.

Sin necesidad de ninguna persuasión, vosotros os habéis «hipnotizado» en todas las creencias que albergáis. Esto simplemente significa que las habéis aceptado conscientemente, os habéis centrado

en ellas, habéis excluido los datos en contra, habéis restringido vuestros intereses a esos puntos específicos y habéis activado los mecanismos inconscientes que luego materializan esas convicciones a través de la experiencia física.

La hipnosis ortodoxa sólo produce una versión acelerada de lo que ocurre constantemente. Es un ejemplo perfecto de los resultados instantáneos que, idealmente -pero no en la práctica- pueden producirse cuando las creencias presentes niegan las pasadas.

Hablaremos sobre los métodos prácticos que os permitirán alterar las creencias y cambiar vuestra experiencia. Más adelante mostraremos cómo vuestras creencias individuales os atraen la dicha o la desgracia. También abordaremos las formas en que las creencias colectivas os unen en épocas de celebración, o como víctimas o supervivientes de desastres que parecen tener una existencia separada de vosotros.

Pero primero hablaremos de la naturaleza de la hipnosis, la hipnosis natural, y la manera en que la utilizáis ahora. Después veremos cómo podéis utilizarla fácil y deliberadamente en vuestro presente de poder.

16. HIPNOSIS NATURAL: UN TRANCE ES UN TRANCE

¿Cuál es la realidad que hay detrás de la realidad? ¿Es la vida física una alucinación? ¿Existe alguna realidad concreta y definible, de la cual la vuestra propia sea una mera sombra?

Vuestra realidad es el resultado de una alucinación, si por ello entendéis que la realidad es sólo la imagen que os muestran los sentidos. Físicamente, desde luego, vuestra existencia se percibe a través de los sentidos. En este contexto, la vida corporal es un encantamiento, con su foco de atención muy centrado por la creencia de los sentidos en la realidad de sus sensaciones. Pero esa experiencia es la imagen que la realidad asume para vosotros ahora,

de modo que la vida terrenal es una versión de la realidad, no la realidad en su totalidad, sino una parte de ella. Es en sí una vía para que percibáis lo que es la realidad. Con el fin de explorar esa experiencia, dirigís la atención hacia ella y utilizáis todas vuestras otras facultades (no físicas) como corolarios, complementos y añadiduras. Hipnotizáis vuestros nervios y las células del cuerpo, ya que éstos reaccionan tal como esperáis que reaccionen, y las creencias de vuestra mente consciente son obedecidas por todas las partes del ser hasta el más diminuto átomo y molécula. Los sucesos más importantes de vuestra vida, vuestras relaciones con los demás, e incluso el más mínimo hecho físico del cuerpo; todo obedece a vuestras creencias conscientes.

Si estáis enfermos, tal vez digáis: «No quería estar enfermo»; o si sois pobres: «No quería ser pobre»; o si no os sentís queridos: «No quería estar solo». Pero fuisteis vosotros quienes creísteis en la enfermedad más que en la salud, en la pobreza más que en la abundancia, en la soledad más que en el afecto.

Quizás hayáis aceptado algunas de estas ideas de vuestros padres.

Os habéis visto inmersos en sus efectos, o habréis cambiado de creencias en un momento especial de vuestra vida; pero todas estas creencias pueden cambiarse si utilizáis el poder de la acción en el presente. No digo que cada uno de vosotros debería estar sano y ser rico y sabio. Sólo me refiero a aquellas personas que sufren efectos en sus vidas con los que están descontentos. Repito que las sugerencias que os dais constantemente funcionan como creencias que se reflejan en vuestra experiencia.

Algunos de vosotros sois mentalmente perezosos. No examináis conscientemente la información que recibís. Muchos de los que suelen «rechazar» las sugestiones negativas procedentes de los demás, y las convierten en afirmaciones positivas, lo hacen en realidad porque están plenamente convencidos de que el poder de las creencias negativas es más intenso que el de las beneficiosas.

Cada uno de vosotros hallará pautas de pensamiento habituales en

su vida que se verán respaldadas por la acción que resulta de esos pensamientos -por una conducta condicionada, por así decirlo- en virtud de la cual reforzáis continuamente los aspectos negativos, os concentráis en ellos excluyendo los datos contradictorios, y por tanto los atraéis a la experiencia mediante esta hipnosis natural.

Muchas personas atribuyen un gran poder a un hipnotizador, y no advierten que, cuando tienen la atención íntegra de otra persona, están actuando en muchos sentidos como hipnotizadores.

Cuando es la propia atención la que enfocáis, actuáis a la vez como hipnotizador y sujeto. Os dais sugestiones post-hipnóticas todo el tiempo, especialmente cuando proyectáis condiciones presentes en el futuro. Insisto en que todo esto es una función natural de la mente, de modo que debéis rechazar cualquier idea que tengáis sobre los aspectos «mágicos» de la hipnosis.

Así pues, durante cinco o diez minutos al día como máximo utilizad la hipnosis natural como método para aceptar las nuevas creencias deseadas. Durante ese período concentrad la atención tan vivamente como podáis en una afirmación sencilla. Repetidla una y otra vez mientras os concentráis en ella durante todo ese tiempo. Tratad de sentir la afirmación plenamente, es decir, no os permitáis distracciones y, si vuestra mente insiste en evadirse, haced que sus imágenes se correspondan con vuestra afirmación.

La repetición verbal o mental es importante porque activa los patrones biológicos y los refleja. No os agotéis. Este ejercicio no debería hacerse junto con el ejercicio del punto de poder explicado anteriormente, sino que deberían realizarse en momentos distintos del día.

No obstante, durante este ejercicio recordad que estáis utilizando el presente como un momento de poder para introducir nuevas creencias, y que éstas se materializarán. Cuando acabéis el ejercicio no penséis en él. Apartadlo de la mente. Habréis utilizado la hipnosis natural de un

modo concentrado.

Tal vez tengáis que hacer algunas pruebas para encontrar las palabras adecuadas del mensaje, pero por lo menos se necesitan tres días antes de poder apreciar si las palabras han tenido algún resultado. El cambio puede consistir simplemente en cambiar el orden de las palabras. Cuando os sintáis a gusto con la afirmación, la vais repitiendo. La atención tiene que ser completamente relajada, porque se necesita tiempo. Tal vez experimentéis unos resultados espectaculares dé inmediato, pero aun así continuad el ejercicio.

Los canales internos deben volver a reestructurarse, y vuestras: sensaciones os servirán de guía. No hay ninguna necesidad de efectuar esta práctica más de diez minutos. De hecho, a muchas personas ¡ les resultará difícil hacerlo. Pasar más tiempo de lo necesario sólo sirve para reforzar la idea de que hay problemas involucrados.

SESIÓN 659, 25 DE ABRIL DE 1973 - 21.18 MIÉRCOLES

La hipnosis natural es la conformidad del inconsciente a las creencias conscientes. En la hipnosis ortodoxa, las ideas deseadas se implantan mediante una concentración enfocada, sin distracciones. El mismo proceso tiene lugar en la vida normal; las zonas de concentración principal regulan vuestra experiencia tanto biológica como mentalmente, y generan condiciones similares.

Pongamos el sencillo ejemplo de una creencia positiva inculcada durante la infancia. A una persona se le dice que es atractiva, bien formada, y que tiene una personalidad agradable. La idea echa raíces. La persona actúa de acuerdo con esta creencia; pero también surgen una serie de creencias secundarias en torno a la principal.

La creencia en la valía personal atrae la creencia en la valía personal de los demás, ya que ellos muestran su mejor cara a nuestro afortunado amigo. Su vida refuerza constantemente este concepto y,

aunque es parcialmente consciente de que algunas personas son «más buenas» que otras, su experiencia más íntima le permite ver lo mejor de los demás y. de sí mismo. Esto se convierte en un importante marco de referencia a través del cual observa la existencia.

Los datos o estímulos recibidos que no concuerden se consideran accesorios, algo periférico, algo que no le incumbe personalmente aunque sabe que son hechos reales para los demás. No necesita probarse a sí mismo, de modo que le resulta más fácil aceptar a sus contemporáneos con imparcialidad.

Tal vez haya algunas áreas en las que no se considere muy competente; pero, gracias a su creencia en su valía esencial, aceptará esas carencias como parte de sí mismo sin sentirse amenazado por ellas. Será capaz de tratar de mejorar su estado sin por ello venirse abajo.

Ahora bien, él puede ser o no tan atractivo como algunas otras personas que creen que no lo son. La creencia en su atractivo es tan importante que otros reaccionarán ante él de la misma manera. Es posible que una persona goce de una gran belleza desde su nacimiento, por ejemplo, y que esta belleza no resulte visible a los demás ni a la persona en sí. Ésta no se cree bella, y echa a perder las características físicas reales de modo que ese atractivo llega a ser casi invisible.

Así pues, vuestras creencias son como focos hipnóticos, y las forzáis constantemente mediante el diálogo normal interno a que todos vosotros os entregáis.

Esta comunicación interna actúa como la repetición constante de un hipnotizador. En este caso, sin embargo, sois vosotros vuestro propio hipnotizador. En general no tenéis una sola área principal de concentración sino varias, que representan el modo en que empleáis vuestra energía. La persona que da por sentado que no vale nada no necesita insistir en ello, pues las experiencias consecuentes con esa creencia ocurren de forma natural. En muchas áreas de vuestra vida, aquellas con las que os sentís a gusto, no necesitáis hacer ningún

esfuerzo: vuestros pensamientos conscientes y la concentración producen resultados satisfactorios. Sólo aquellas áreas de la vida en que os sentís frustrados os llevan a preguntaros qué está ocurriendo, pero también aquí la hipnosis natural funciona con la misma facilidad y naturalidad, y vuestras ideas conscientes llegan automáticamente a su realización física. De modo que es justamente en estas áreas que debéis daros cuenta de que sois el hipnotizador.

El inconsciente acepta las órdenes que le da la mente consciente. En la experiencia de cada persona hay ciertas áreas con las que uno se siente satisfecho. Pero, cuando veáis que no lo estáis, cuestionaros las órdenes que os estáis dando en esa área particular de experiencia. Los resultados no parecen obedecer a vuestros deseos conscientes, pero descubriréis que sí obedecen a vuestras creencias conscientes, lo cual puede ser muy distinto.

Es posible que deseéis salud, pero que creáis implícitamente en vuestro pobre estado de salud. Tal vez deseéis conocimiento espiritual, pero os creéis espiritualmente abstrusos y sin valor. Cuando vuestros deseos se oponen a una creencia presente siempre se produce un conflicto. La creencia generará los sentimientos adecuados y los esfuerzos imaginativos que le son característicos. Si queréis estar sanos y contrastáis continuamente lo que queréis con la creencia actual en una débil salud, la propia creencia, opuesta al deseo, causará dificultades añadidas y os parecerá que queréis lo imposible. El deseo y la creencia no van a la par, sino que se oponen.

En la hipnosis ortodoxa llegáis a un acuerdo con el hipnotizador: durante un rato aceptáis sus ideas sobre la realidad en vez de las vuestras. Si él os dice que tenéis un elefante rosa delante, lo veis y creéis que está ahí, y actuaréis de acuerdo con la sugestión dada. Si sois buenos sujetos y el hipnotizador es bueno, incluso os llegarán a salir ampollas en la piel si os indica que os habéis quemado.

Podéis llevar a cabo hazañas físicas que normalmente considerarais imposibles, y todo ello porque suspendéis voluntariamente ciertas creencias y aceptáis otras por unos momentos. Por desgracia, a causa de los patrones que se consideran necesarios, se cree que la mente

consciente queda adormecida y que su actividad se suspende. Más bien ocurre lo contrario: está enfocada, intensificada, restringida a una zona en particular, y todos los otros estímulos se suprimen.

Esta intensidad de concentración consciente echa abajo las barreras y permite que los mensajes se dirijan directamente al inconsciente, desde donde se representan. Pero el hipnotizador es muy importante ya que actúa como un representante directo de la autoridad.

En vuestro caso, las primeras creencias se aceptan de los padres, lo cual, tal como se mencionó anteriormente, es propio de la experiencia como mamíferos. El hipnotizador actúa como un sustituto paternal. En casos de enfermedad, la persona siente temor y, como cree en vuestra civilización, no recurre a sí mismo en busca de ayuda sino a una figura de autoridad.

En las sociedades primitivas, los brujos médicos y otros sanadores naturales entendían que el punto de poder está en el presente, y utilizaban la hipnosis natural como método para ayudar a otras personas a que concentraran su propia energía. Los distintos rituales, danzas y procedimientos son tratamientos de choque, que impactan al sujeto para que abandone sus reacciones habituales y se fuerce a centrarse en el momento presente. La desorientación que resulta de ello hace flaquear las creencias actuales y destruye los marcos de referencia fijos. El hipnotizador, o brujo médico, o terapeuta, introduce luego inmediatamente las creencias que cree que el sujeto necesita.

Dentro de este contexto, se utilizan recursos secundarios que coinciden con las propias ideas del terapeuta. En vuestra sociedad, se recurre a menudo a la regresión; el paciente recuerda y revive una experiencia traumática del pasado, que parece ser la causa de la dificultad actual. Si tanto el hipnotizador como el sujeto lo aceptan, a ese nivel se producirá un avance.

Si los conceptos culturales aceptan el vudú o la brujería, se contemplará la situación terapéutica dentro de ese contexto, y se descubrirá una maldición, que el médico podrá contrarrestar utilizando

el punto de poder del presente.

Fuera del marco de la hipnosis ortodoxa se aplican los mismos métodos. Si bien lo comprendo plenamente, la medicina occidental es a su manera uno de los mecanismos hipnóticos más incivilizados. Los médicos occidentales más educados se horrorizan ante la idea de que se sacrifique una gallina en la cabaña de un médico brujo en una sociedad primitiva, pero consideran muy científico e inevitable que una mujer sacrifique dos pechos al cáncer. Simplemente no encuentran otra solución, y por desgracia tampoco la encuentra la paciente.

Un médico moderno occidental -muy a su pesar, por supuesto- informará a su paciente que está a punto de morir y dejará en su mente la convicción de que su situación es un caso perdido, y en cambio reaccionará con desdén y despecho cuando lea que un practicante de vudú ha maldecido a una víctima inocente.

En vuestra época, los médicos miran con gran superioridad las culturas primitivas, y juzgan severamente a los pacientes de esas sociedades, a quienes suponen dependientes de los brujos médicos o practicantes de vudú; pero la verdad es que, en vuestra cultura, y gracias a la propaganda y vuestra gran organización, vuestros médicos convencen a cada persona que debe hacerse una revisión médica cada seis meses porque, de lo contrario, podría desarrollar un cáncer, y que se debe tener un seguro médico porque algún día enfermará.

En muchos casos, por tanto, los médicos modernos son médicos brujos incompetentes que han olvidado su profesión, hipnotizadores que ya no creen en el poder de la curación, y cuyas sugestiones provocan otras enfermedades que se diagnostican de antemano.

Os dicen qué cabe esperar, y ello equivale a la maldición que pueda recibir un nativo de una pequeña comunidad indígena, aunque es mucho peor, y vosotros perdéis pechos, apéndices y otras partes del cuerpo. Los médicos obedecen a sus propias ideas, desde luego, y dentro de ese sistema ven su proceder completamente justificado.

En el campo médico, como en ningún otro, se ve claramente el impacto de las creencias, ya que los médicos no son quienes gozan de más salud, sino los que menos. Caen presa de las creencias que defienden con tanta vehemencia. Se concentran en la enfermedad, no en la salud.

En otras palabras, vuestros médicos son también víctimas de su propio sistema de creencias.

Se rodean constantemente de sugestiones negativas. Cuando se ve a la enfermedad como un invasor, que se impone sin razón a la integridad del ser, el individuo parece indefenso y la mente consciente un simple accesorio. El paciente se ve obligado a veces a sacrificar un órgano tras otro por sus creencias, y por las del médico.

Afortunadamente, existen otras creencias «alternativas», como distintos tipos de terapias, la alimentación sana e incluso sanadores, que proporcionan otro marco de referencia para solucionarse problemas de salud. Al menos en estos casos no se administran fármacos dañinos, ni se contribuye al deterioro de la integridad del cuerpo.

Los quiroprácticos también son hipnotizadores. Por desgracia, tratan de ganar respetabilidad en la esfera médica, y por tanto resaltan los aspectos «científicos» de su trabajo y restan importancia a los elementos intuitivos y la sanación natural. Los sanadores o «curanderos» acaban tratando a los más desesperados, aquellos que se dan cuentan de la ineficacia de otros sistemas de creencias y no saben a quién recurrir para sanarse. Algunos de estos «curanderos» pueden no tener escrúpulos y ser deshonestos, pero muchos de ellos poseen una comprensión intuitiva y pueden efectuar «curaciones» gracias a la alteración instantánea de creencias. A los médicos les gusta decir que estos individuos impiden que los pacientes reciban un tratamiento adecuado. La verdad es que estos pacientes ya no creen en el sistema de creencias de los médicos, por lo que éstos ya no los pueden ayudar. Para un médico todo esto le parece pura herejía, porque siempre considera la enfermedad como algo objetivo presente en el cuerpo, algo que hay que tratar objetivamente y eliminar. Pero un

hombre que siente que «no tiene corazón» no se va a salvar por un trasplante de corazón, a menos que cambie primero esa creencia.

En otros campos, una persona que crea que es pobre perderá o empleará mal cualquier cantidad de dinero que tenga, tanto si ha trabajado mucho para conseguirlo o lo ha recibido. Una persona que se haya hipnotizado para ser solitaria se sentirá sola aunque la rodeen cientos de amigos y admiradores.

¿Qué significa todo esto aplicado a la vida diaria, y cómo podéis emplear la hipnosis natural para mejorar vuestra experiencia?

En aquellas áreas en las que no os sentís satisfechos, creéis que estáis indefensos, que vuestra voluntad no puede actuar, o que ciertas condiciones continúan a pesar de lo que suponéis que es vuestro propósito. Pero, si prestáis atención a vuestros pensamientos conscientes, veréis que os estáis concentrando precisamente en los aspectos negativos que tanto os horrorizan. Os estáis hipnotizando de una forma muy eficaz, con lo cual reforzáis esa situación. Quizá digáis: «¿Qué puedo hacer? Me estoy hipnotizando sobre mi exceso de peso (o mi soledad, o mi pobre estado de salud)». Pero en otras facetas de la vida quizás os hipnoticéis en lo que concierne a la riqueza, al logro y satisfacción personales, y en este caso no os quejáis. Es el mismo proceso. Operan los mismos principios. En las vivencias positivas estáis seguros de vuestra iniciativa, de que vuestras creencias convierten en realidad.

Ahora bien; tenéis que comprender que lo mismo ocurre en los aspectos insatisfactorios: estáis absolutamente convencidos de que estáis enfermos, solos, o que sois pobres, o espiritualmente abstrusos o infelices.

Así pues, los resultados sobrevienen fácilmente. La hipnosis natural, tal como aquí se plantea, funciona tan bien en un caso como en el otro.

¿Qué deberíais hacer, entonces? En primer lugar, debéis daros cuenta de que vosotros sois los hipnotizadores. Debéis tomar el control tal como habéis hecho en otros aspectos positivos de la vida. Sean cuales sean las razones superficiales de vuestras creencias, debéis

decir:

Durante cierto tiempo voy a interrumpir momentáneamente lo que creo sobre este tema, y aceptaré gustosamente la creencia que quiero. Fingiré que estoy bajo hipnosis, siendo yo el hipnotizador y el sujeto de la hipnosis. En ese lapso de tiempo el deseo y la creencia serán uno. No habrá ninguna clase de conflicto porque lo hago por propia voluntad. Durante este tiempo cambiaré completamente mis viejas creencias. A pesar de que estoy sentado en silencio, en mi mente actuaré como si la creencia que quiero fuera completamente mía.

En este momento no penséis en el futuro, sino sólo en el presente. Si tenéis un problema de sobrepeso, pensad en el peso que creéis que es el ideal para vosotros, mientras realizáis este ejercicio. Imaginad que estáis sanos si albergáis la creencia de que no lo estáis. Si estáis solos, creed que estáis colmados de sentimientos de amistad. Tenéis que comprender que de este modo tomáis el control para imaginar semejantes situaciones. No puede haber ninguna comparación con vuestra situación normal. Emplead imágenes o palabras, según os resulte más natural. Y recordad que no se necesitan más de diez minutos.

Si hacéis esto con constancia, veréis que al cabo de un mes las nuevas condiciones se materializan en vuestra experiencia. Vuestra estructura neurológica responderá automáticamente. Se activará el inconsciente, que empleará su enorme poder para lograr los nuevos resultados. No tratéis de excederos en este proceso, no penséis todo el día en las creencias, por ejemplo. Esto sólo os lleva a contrastar lo que tenéis con lo que queréis. Olvidad este ejercicio cuando lo hayáis acabado. Veréis que tenéis impulsos acordes con estas nuevas creencias introducidas, y que depende de vosotros actuar al respecto y no pasarlos por alto.

La iniciativa debe ser vuestra. Nunca lo sabréis a menos que probéis el ejercicio. Ahora bien, si no gozáis de buena salud, y os hacéis ver por un médico, mejor que continuéis acudiendo a él, porque aún confiáis en ese sistema de creencias; pero emplead estos ejercicios como complementos para adquirir una sensación de salud interior, y

para protegeros de cualquier sugestión negativa que os proporcione el médico.

SESIÓN 660, 2 DE MAYO DE 1973 - 21.27 MIÉRCOLES

Hay una correlación bien definida entre lo que se llama condicionamiento y la acción compulsiva.

En este caso la sugestión posthipnótica funciona como un «condicionamiento» diario constante. Por ejemplo, digamos que una mujer no puede dejar de lavarse las manos unas veinte o treinta veces al día. Es fácil ver que esa conducta repetida es compulsiva. Pero cuando la úlcera de un hombre le molesta cada vez que come ciertos alimentos, es más difícil ver que esa conducta es también compulsiva y repetitiva. Éste es un ejemplo excelente de la forma en que el hipnotismo natural puede actuar para afectar perjudicialmente al organismo. En cierto modo, las acciones repetitivas implican una creencia en lo «mágico». Esta conducta suele representar un esfuerzo por ahuyentar el «mal» que la persona cree inminente. Aunque es fácil comprender la naturaleza de las acciones exteriores de carácter repetitivo, resulta mucho más difícil observar del mismo modo ciertos síntomas físicos, pero también en este caso hay grupos enteros de reacciones recurrentes a ciertos estímulos. Los síntomas suelen responder al mismo tipo de compulsión, ya que funcionan como un ritual repetitivo con el fin de proteger a quien los sufre de algo que teme aún más.

Por ello los sistemas de creencias son tan importantes para tratar la salud y la enfermedad. Cada sistema tiene sus propios ritos -gestos, medicina, tratamiento-, que son la manifestación exterior de las creencias compartidas tanto por el sanador como por el paciente.

Lo mismo ocurre con la fiebre del heno, por ejemplo, y, en este sentido, con la mayor parte de los malestares.

La hipnosis natural y las creencias conscientes dan instrucciones al

inconsciente, el cual luego altera obedientemente los mecanismos corporales de modo que el cuerpo responda a las creencias. Así pues, condicionáis el cuerpo para que reaccione de cierta manera. Abordar esto no es un problema sencillo, desde luego, ya que la sugestión original de ese malestar también la dio una creencia. Cuando se utiliza la hipnosis ortodoxa en Occidente, puede haber una regresión que permita descubrir cuándo se recibió la sugestión por primera vez. Si el sujeto y el hipnotizador creen en la reencarnación, puede descubrirse el origen en otra vida.

En cualquier caso, si la terapia es eficaz quizá desaparezcan los síntomas, pero sólo si el sujeto y el hipnotizador creen implícitamente en la situación y en el marco de referencia de esas convicciones.

Pero la situación es más compleja; porque, si no creéis en vuestra propia valía como ser humano, después simplemente adoptaréis otros síntomas que tendrán que eliminarse de la misma manera, recurriendo a otros sucesos «pasados» como excusa para la enfermedad... si es que tenéis suerte. Si no tenéis tanta suerte y la enfermedad acaba incidiendo en los órganos internos, tal vez acabéis sacrificando uno tras otro.

Todo esto puede evitarse comprendiendo que vuestro punto de poder está en el presente, tal como hemos mencionado. No sólo os movéis dentro de vuestras creencias personales, sino dentro de un enorme sistema colectivo que compartís en mayor o menor grado. Dentro de ese esquema de organización, los seguros médicos se convierten en una necesidad para la mayoría de vosotros, de modo que no digo que los dejéis. No obstante, examinemos más detenidamente la situación.

Pagáis por adelantado por unas enfermedades que dais por sentado que os llegarán. Estáis haciendo preparativos en el presente para un futuro de enfermedad. Estáis apostando por la enfermedad y no por la salud. Es la peor clase de hipnosis natural, pero aun así ese tipo de seguros son verdaderamente una necesidad en vuestro sistema, porque la creencia en la enfermedad impregna completamente vuestro

entorno mental.

Muchas personas se enferman sólo después de firmar tal seguro de salud, pues el acto en sí representa simbólicamente para ellas una aceptación de la enfermedad. Más desafortunadas son aún las pólizas especiales para ancianos, que detallan de antemano todos los conceptos estereotipados y distorsionados sobre la salud y la vejez. Existe una estrecha correlación entre el tipo de pólizas que la gente firma, y las enfermedades de las que caen víctimas.

Más desafortunadas aún son las sugestiones que, con la mejor intención, se dan sobre áreas concretas de la salud que tratan la prevención. Hay dos de ellas que me gustaría mencionar aquí.

Una es toda la literatura sobre el cáncer, y los anuncios televisivos en que se muestran los siete principales indicios críticos del cáncer. Por desgracia, dentro del marco de vuestras creencias esto también se convierte en una necesidad para muchos, en especial para aquellos que, debido a su experiencia anterior con la enfermedad, sienten un temor casi irracional hacia el cáncer. Toda esa literatura y los anuncios actúan como intensas sugestiones negativas, pues funcionan como una hipnosis natural; es un proceso de condicionamiento en el que buscáis síntomas específicos y os examináis el cuerpo impulsados por el temor.

Quienes se condicionan de esta forma pueden desarrollar cánceres que de lo contrario no surgirían.

Esto no significa que estas personas no acaben desarrollando otra enfermedad en vez del cáncer, sino que esos métodos hacen que la creencia en la enfermedad se enfoque en síntomas particulares. ¡No es de extrañar que necesitéis un seguro de salud! La enfermedad no es un agente externo que os arrojan desde fuera; pero, mientras creáis que lo es, la aceptaréis como tal. Y os sentiréis indefensos para combatirla.

El segundo punto que quería comentar es respecto a la vejez. La idea de que hay que retirarse sigue el mismo esquema, ya que tras ella se esconde la creencia de que en uno u otro momento, a cierta edad,

las facultades empiezan a fallar. Esta idea es aceptada normalmente tanto por los jóvenes como por los ancianos. Al creerla, los jóvenes empiezan automáticamente el condicionamiento de su propio cuerpo y mente. Y más tarde cosechan los resultados.

En vuestra sociedad, tan propensa a correr detrás del dinero, estas creencias dan pie a situaciones muy humillantes, particularmente para los hombres, a quienes se les suele enseñar a equiparar su virilidad con su poder adquisitivo. Así pues, es fácil entender que, cuando se le arrebata este poder adquisitivo, se sienta castrado.

En general, los que abogan por una alimentación saludable o por alimentos naturales comparten alguna de las mismas creencias generales que sostienen vuestros médicos.

Creen que las enfermedades son el resultado de condiciones externas. Sencillamente, su lema es: «Eres lo que comes». Dentro de este grupo, algunas personas tienen ideas filosóficas que de algún modo moderan estos conceptos, pues reconocen la importancia de la mente. Pero a menudo hay fuertes negativas, de modo que todos los alimentos excepto unos pocos aceptados se consideran malos para el cuerpo, y el origen de enfermedades. La gente se asusta de los alimentos que come, y el campo de la alimentación se convierte así en su campo de batalla.

Se asocian valores morales a la comida, de modo que algunos se consideran buenos y otros malos. Luego aparecen ciertos síntomas, y se consideran el resultado natural de la ingestión de alimentos prohibidos. En este sistema de creencias, por lo menos, no se daña al cuerpo con una inquietante variedad de fármacos, pero tal vez se lo prive de alimentos muy necesarios. Pero, sobre todo, el problema de la salud y la enfermedad se considera de una forma muy simplista, y se lleva a cabo un minucioso escrutinio de los alimentos. Sois lo que pensáis, no lo que coméis, y lo que creéis sobre lo que coméis es muchísimo más importante.

Lo que pensáis acerca de vuestro cuerpo, y de la salud y la enfermedad, determina cómo utilizáis la comida, y cómo procesa

vuestra composición química las grasas o los carbohidratos. Vuestra actitud al preparar la comida también es muy importante.

Es cierto que, físicamente y en términos generales, el cuerpo necesita ciertos alimentos. Pero, dentro de ese esquema, hay un gran margen de libertad, y el organismo tiene la sorprendente capacidad de recurrir a sucedáneos y sustitutos. La mejor dieta del mundo no os mantendrá sanos si creéis en la enfermedad.

La creencia en la salud puede ayudaros a utilizar de un modo sorprende una dieta «pobre». Si, en cambio, estáis convencidos de que una comida en particular os provocará una enfermedad específica, así lo hará. Se supone que ciertas vitaminas previenen ciertas enfermedades. Por supuesto, la creencia funciona mientras os mováis dentro de ese esquema. Un médico occidental le recetará a un niño de otra cultura toda una tanda de vitaminas o píldoras. El niño no necesita saber qué vitaminas en particular le administran, o el nombre de la enfermedad, pero si cree en el médico y en la medicina occidental mejorará, y a partir de ese momento necesitará las vitaminas. Lo mismo ocurre con cualquier niño.

No estoy diciendo que no deis vitaminas a los niños, porque dentro de vuestro marco de referencia esto es casi obligatorio. Descubriréis más vitaminas para tratar más enfermedades. Mientras este sistema funcione, se lo acepta, pero el problema es que no funciona muy bien.

Si no os sentís muy bien y leéis un anuncio o un libro sobre la virtud de las vitaminas, y la idea os impresiona, las vitaminas de hecho os beneficiarán, al menos durante un tiempo. Vuestra creencia hará que funcionen; pero, si persistís en creer que vuestra salud es débil, la sugestión en contra que representan las vitaminas no será eficaz.

Lo mismo se aplica a los «anuncios públicos» sobre el tabaco y las drogas. La sugestión de que fumar provoca cáncer es mucho más peligrosa que los efectos físicos de fumar, y puede provocar cáncer a personas que, en otro caso, no se verían afectadas por él.

Esos anuncios tan bien intencionados sobre la heroína, la marihuana, y el ácido lisérgico (LSD) pueden también resultar

perjudiciales, ya que condicionan de antemano cualquier experiencia que las personas puedan tener cuando toman drogas. Por otro lado, tenéis una cultura en la que se hace hincapié en el peligro a menudo exagerado que pueden significar las drogas, y por otro lado se emplean las drogas como métodos de terapia. Aquí el peligro adquiere casi la categoría de un rito de iniciación, en el que debe afrontarse la pérdida de la vida antes de ser aceptado dentro de la comunidad. Pero quienes han efectuado un ritual natural de iniciación saben mucho mejor lo que hacen, y comprenden el marco de creencias que asegura el buen resultado.

Todo ello implica la hipnosis natural.

Volvamos al ejemplo del hombre que sufre de úlcera. Cree que ciertos alimentos hacen reaccionar su estómago de una forma en particular, pero hay un medicamento que alivia su dolor. Si la medicina es eficaz, lo convence aún más de que sus problemas de estómago sólo pueden aliviarse de esta manera.

Eso se convierte en una contrasugestión, aunque todo es parte del mismo proceso hipnótico, basado en su creencia en su enfermedad original. Aunque la medicina produce resultados temporales, el hecho de que la necesita refuerza su dependencia de ella. Si persiste su creencia en su débil salud, el medicamento acabará por no ser suficiente. En ese caso sólo le parecerá sensato abstenerse de ciertos alimentos que le producen molestias en el estómago. Pero, cada vez que lo hace, la persona acepta cada vez más la sugestión hipnótica.

Cree plenamente que enfermará si come esos alimentos prohibidos, y así ocurre. Nunca se le pasa por la cabeza eliminar la creencia; no comprende que es sólo la creencia la que origina el proceso de condicionamiento mediante la autohipnosis.

El punto de poder está en el presente. Debéis entenderlo bien, para luego poder tomar las riendas de vuestra vida y empezar a utilizar la hipnosis natural para provecho propio en todos los campos de la vida. Recordad que funciona beneficiosamente en todas las áreas de

vuestra vida con las que os sentís satisfechos.

En todas estas situaciones, es muy importante que no concentréis toda la atención en las áreas de experiencia que menos os agradan, porque ello hace más profunda la sugestión hipnótica. Es mucho más constructivo recordaros vuestros otros logros, aun cuando no hagáis nada más al respecto. Esta concentración de la atención en los aspectos positivos desvía automáticamente vuestra energía del problema. Asimismo incrementa vuestro sentido de valía y poder en la medida en que recordáis vuestras acciones acertadas en otros niveles de experiencia.

Cuando tratáis de desembarazaros de un problema, poned mucho cuidado en no prestarle demasiada atención, pues ello excluye otras informaciones, y os hace intensificar aún más la concentración en el problema. Cuando interrumpís esa excesiva concentración, se soluciona el problema.

Pongamos otro ejemplo, uno muy sencillo. Sufrís de sobrepeso.

Es un hecho físico. Os preocupa, pero creéis en él completamente. Hacéis una dieta tras otra, todas basadas en la idea de que tenéis sobrepeso porque coméis demasiado. Pero la verdad es que coméis demasiado porque creéis que tenéis sobrepeso. La imagen física siempre se corresponde porque vuestra creencia en el sobrepeso condiciona el cuerpo a comportarse de esa manera.

Así pues, aunque parezca extraño, las dietas refuerzan ese problema, ya que hacéis régimen porque creéis profundamente en vuestro problema de sobrepeso.

Mientras no cambiéis vuestra creencia, continuaréis alimentándoos de la misma manera, y comeréis en exceso. Los logros momentáneos no durarán mucho. Vuestra conducta obedece a las fuertes sugestiones hipnóticas dadas, y luego vuestro aspecto y experiencia siempre refuerzan vuestra creencia.

Debéis, por tanto, eliminar voluntariamente esa creencia. Poniendo en práctica los ejercicios que se dan en este capítulo, debéis hacer un

esfuerzo consciente para introducir una creencia distinta; emplead la hipnosis natural de esta nueva manera. Si después de leer este libro comprendéis vuestra propia valía, esa comprensión presente puede anular cualquier idea negativa del pasado que os haya conducido a esta situación.

Lo mismo se aplica si tenéis un problema de falta de peso. Podéis comer mucho durante un tiempo y quizá ganaréis unos kilos, o tal vez recurráis a todo tipo de excusas para no comer. Podríais seguir la dieta más rica en calorías, y continuar sin ganar peso. No os faltan kilos porque no comáis suficiente comida, o no la asimiléis adecuadamente, sino lo contrario: no coméis suficiente porque creéis que os faltan kilos.

Ninguna cantidad de comida será suficiente hasta que alteréis vuestra creencia. En este caso se debería seguir el mismo procedimiento que con el exceso de peso. En ambas situaciones el condicionamiento del cuerpo se produce por hipnosis natural, pues la conducta diaria y el funcionamiento químico obedecen a la creencia.

También interviene la idea de la valía propia, así como el punto de poder mencionado anteriormente. Sea cual sea el área de experiencia, los pensamientos conscientes que tenéis durante el día pueden ofreceros muchas pistas, pues cada uno de ellos es una sugestión diminuta que modifica vuestras pautas de conducta y afecta a los mecanismos corporales.

17. LA HIPNOSIS NATURAL, CURACIÓN, Y LA TRANSFERENCIA DE SÍNTOMAS FÍSICOS A OTROS NIVELES DE ACTIVIDAD

Algunas personas que han estado enfermas durante años se curan de repente, y luego se dedican con gran empeño a trabajar en una obra benéfica social en la que sus problemas quedan diluidos, y logran una nueva estabilidad. A menudo esto representa una transferencia

simbólica de síntomas desde el cuerpo hacia la estructura social.

SESIÓN 661, 7 DE MAYO DE 1973 - 21.40 LUNES

Con esto no quiero dar a entender que todos los trabajadores sociales se ven impulsados a su trabajo por problemas personales. Por otro lado, también es muy cierto que muchas de estas cuestiones se convierten en desafíos con sólo cambiar de actitud mental, y luego se utilizan como impulso para incidir en ciertos cambios sociales.

En estos casos el problema se proyecta fuera del ser y se ve como una condición exterior que es posible manipular. En realidad hay implicada una transformación «mágica», aunque con esto no quiero decir que todos los actos creativos provienen de problemas o neurosis individuales. Más bien lo contrario, de hecho. Por lo que se refiere al individuo estos problemas proyectados hacia el exterior nunca se solucionan, ya que no se comprende su origen.

Al no comprenderse el origen, ninguna manipulación exterior en la estructura social es lo bastante eficaz, y la persona implicada ve el problema personificado en cada aspecto de la vida. Por eso, cualquier mejora en la estructura social resultará «invisible» a los ojos del individuo, porque le parecerá insignificante en comparación con el problema.

Otro tanto ocurre cuando os concentráis en una enfermedad personal, y luego juzgáis insignificante cualquier mejora porque vuestra atención está enfocada en los aspectos negativos.

Los síntomas físicos pueden desaparecer repentinamente por una conversión, cualquier clase de conversión. Con este término me refiero a un intenso despertar emocional y una nueva implicación emocional, una nueva sensación de pertenencia que tanto puede ser en el campo de la religión, la política o el arte o, simplemente sentirse enamorado.

En todos estos casos, el problema, sea cual sea su naturaleza o

causa, se transfiere «mágicamente» a otra faceta de actividad, proyectada desde el ser. Se movilizan grandes cantidades de energía. El hombre que se creía malo quizá vea ahora que el «malo» es el mundo, o personas de otra religión o afiliación política. Siente así que se ha deshecho del problema y, con gran fariseísmo, se cree justificado para atacarlo en los demás.

Trazo aquí una distinción entre este tipo de experiencias de conversión y la comprensión mística genuina,[26] la cual también puede ocurrir de repente. Pero la iluminación mística no ve ningún enemigo, y no tiene ninguna necesidad de arrogancia, ataque o autojustificación.

El amor, tal como se experimenta a menudo, permite que una persona tome de otra su sentido de autovalía y, durante un tiempo al menos, reemplace su creencia en su falta de valor por la creencia del otro en su valor. De nuevo, hago una distinción entre este tipo de amor y un amor superior en el que dos individuos, conociendo su valor como personas, son capaces de dar y recibir.

Vosotros creáis vuestra propia realidad. Cuando contempláis el mundo, los grupos sociales, los grupos políticos, vuestros amigos, vuestra experiencia privada, todo ello es atraído a vuestro campo de actividad por vuestras creencias. La hipnosis natural, tal como se explicó en el último capítulo, os lleva a buscar las situaciones que confirman vuestras creencias, y a evitar las que las amenazan.

A menudo trataréis de proyectar hacia afuera un problema para sentiros libres. Al actuar así, el problema siempre parece estar fuera de vosotros, sin solución, y tener unas proporciones inmensas. Veamos con detalle la situación en que se encuentra implicada una mujer que llamaré Dineen, que telefoneó a Ruburt hoy desde un estado del oeste.

Dineen es una mujer bien educada de mediana edad con varios

26 Un ejemplo evidente en este caso es la conversión del apóstol Pablo (Saulo de Tarso) de camino a Damasco aproximadamente en el año 36 d.C, poco después de la «muerte» de Jesús.

hijos mayores, sin problemas económicos, que posee todas las cosas que el dinero puede comprar. Llamó a Ruburt, casi frenética; desesperada, dijo, porque alguien la ayudara. Como ha escrito a Ruburt varias veces, éste conocía la situación. Dineen estaba convencida de que alguien le había echado un maleficio, de que estaba

hipnotizada, y que había caído en manos de otra persona.

Había ido de psíquico en psíquico y había probado la escritura automática, y apenas veía a su marido, el cual estaba demasiado ocupado con sus negocios. Varios «psíquicos» le habían dicho que ella llegaría a ser una maestra psíquica, y le habían dado varias palabras y técnicas para resguardarse de la influencia «malvada».

Ruburt percibió correctamente la gran necesidad de emoción y excitación en la vida de esa mujer. Era evidente que Dineen se quedaba sentada en su preciosa casa todo el día sin nada que hacer, y que no hacía ningún esfuerzo para afrontar verdaderamente la situación, sino que recurría a los demás para que lo hicieran por ella, con lo cual reforzaba su sensación de indefensión. En ese momento sentía que ya no tenía más fuerzas.

Esta es una renuncia muy grave, ya que afecta tanto a la naturaleza espiritual como a la biológica; os sentís atrapados como un animal en una trampa mortal, y os priváis de la capacidad para actuar. Así pues, el poder que se deniega, se transfiere. En el caso de Dineen se otorgó a un tercero. Si ella no podía tomar decisiones, esa otra persona sí que podía forzarla a actuar mediante una hipnosis a larga distancia, tanto si ella quería como si no.

Ahora bien, la otra persona no tiene ningún poder que Dineen no posea. Dineen cree sinceramente en el bien y en el mal; de modo que, al estar convencida de que estaba a merced de fuerzas demoníacas, empezó a rezar. Pero, tal como Ruburt comentó, las oraciones no eran más que una débil rendición a la idea de que el mal es muy poderoso. No estaban basadas en una verdadera creencia en el poder del bien, sino sólo en una esperanza supersticiosa de que, si las fuerzas del mal existen, las buenas también.

Después de que ella habló acerca de las comunicaciones automáticas, Ruburt le explicó que éstas no eran más que elementos reprimidos del subconsciente que buscaban una salida necesaria. Le sugirió a Dineen que encontrara un trabajo, que dejara de ver a psíquicos, y que afirmara su propia individualidad y asumiera la

responsabilidad de su conducta. Dineen creía que otras personas se comportaban de modo extraño con ella porque todos habían sido hipnotizados para actuar así. Si alguien la miraba con el entrecejo fruncido, se debía a una sugestión hipnótica. A algunos de vosotros todo esto os parecerá exótico, y a otros les resultará muy real, pero cada vez que atribuís elementos de vuestra experiencia a fuentes exteriores estáis haciendo lo mismo que Dineen.

Ella creía que ciertos rituales o alimentos la mantendrían alejada de esas sugestiones hipnóticas malvadas, y muchos de vosotros tomáis vitaminas con el convencimiento de que os protegerán de varias enfermedades. Dentro de su sistema de ideas, Dineen actuaba de forma racional, y en vuestro sistemas de creencias hacéis lo mismo.

Estáis convencidos de la realidad de la enfermedad. Quizá no esté «ahí fuera esperando» para lanzarse cruelmente sobre vosotros como Dineen cree que está el mal, pero la cuestión es la misma.

Si creéis que acabáis con un resfriado cada vez que estáis en medio de una corriente de aire, estáis empleando la hipnosis natural. Si creéis que debéis estar sometidos a la voluntad de los demás, entonces sois como Dineen, que cree que debe hacer lo que el «hipnotizador» le diga que haga. En su caso, Dineen abandonó la responsabilidad de su conducta; pero, como uno debe actuar, atribuyó las razones a un tercero. Ruburt se lo hizo notar. Dineen quería mi consejo, y Ruburt le dijo correctamente: «Debes aprender a dejar de depender de los demás, a utilizar tu propio sentido común. Tienes que dejar de oponer un símbolo a otro, y observar tu vida y tus creencias».

Podéis proyectar vuestros problemas o vuestras facultades hacia afuera, en otros campos de actividad; pero, hasta que os deis cuenta de que sois vosotros quienes dais forma a vuestra realidad y de que vuestra fuerza reside en el momento presente, no seréis capaces de solucionar vuestros problemas ni de utilizar vuestras dotes adecuadamente.

Ahora bien, Dineen eligió cuidadosamente el ámbito de su aventura.

Cuando sus hijos crecieron se sintió sola, prescindible, privada de la estructura de acción vital que era para ella el cuidado de su familia. Así, la gran energía de su ser, antes absorbida por sus hijos, no encontraba una salida.

Ahora su vida, aunque difícil, ha vuelto a ser emocionante. Es una heroína, que lucha contra fuerzas cósmicas del bien y del mal, lo suficientemente importante para que otra persona quiera controlarla. Incluso los animales buscan estímulos y sienten entusiasmo por la vida; así que Dineen, aunque equivocadamente, expresaba una necesidad muy clara de su ser.

Ruburt también le sugirió que encontrara alguien en quien confiar; pero, mientras Dineen no cambie las creencias que tiene por otras que le permitan emplear al máximo sus facultades, tendrá problemas.

Dineen goza de excelente salud, y es una mujer sumamente atractiva. No eligió una situación en la que su salud o su belleza corrieran riesgo. También permaneció al margen de cualquier relación sexual fuera del matrimonio. Eligió el campo psíquico porque, para empezar, lo encontraba algo fuera de lo común, e impregnado de todo tipo de misterios. Cualquier dificultad que tuviera se revestiría de encanto y distinción. Cuanto más la tranquilizaban otras personas con las mismas creencias, más implicada estaba en ellas.

Cada persona posee lo que puede llamarse un área psíquica de poder. Esto representa una zona inviolable donde la persona se siente, suprema y es consciente de su unicidad y facultades. Esta región psíquica se protege a toda costa, y existe en ella una verdadera inmunidad ante cualquier enfermedad o carencia. Otras partes de la psique tal vez sean campos de batalla de distintos problemas; pero, mientras esa área básica reste intacta, la persona no se sentirá realmente amenazada de una forma grave.

Así pues, Dineen ha elegido su campo de conflicto, evitando cualquier clase de desfiguración o problema grave de salud, que representaría para ella un peligro mucho mayor. Según las características personales, otra persona puede mantener inviolables

sus cualidades mentales, por ejemplo, y expresar su problema en una enfermedad corporal. Otra persona quizás elija experimentar la más severa pobreza, y proyectar en esa situación sus conflictos. Otro escogerá el alcoholismo.

En estos casos puede haber una sensación de pánico si un psicoanalista o un amigo trata de cambiar esas zonas conflictivas. Por ejemplo, el alcohólico está bien familiarizado con el campo de batalla que ha elegido. Una persona enferma que sana de repente tiene que afrontar dilemas que antes pasaba por alto o que proyectaba en la enfermedad.

Privada del apoyo del entorno que había elegido, Dineen tendría que hacer frente a las preguntas que había proyectado ahí. Pero todas las dificultades internas pueden resolverse si se entiende que uno forma su propia realidad, y que el punto de poder está en el presente.

La costumbre de no hacer frente a los problemas, que en realidad son desafíos, puede constituir una adicción. Una sensación de impotencia en un campo de la vida puede transferirse a otros. Cuando esto ocurre mediante hipnosis natural, incluso el área psíquica de poder puede verse atacada. En este caso el individuo se vuelve muy susceptible, se siente amenazado, y se da cuenta quizá por primera vez de la naturaleza de las creencias y de sus dificultades. Es una lucha creativa de vida o muerte. Como resultado de ello, puede haber una curación milagrosa o un cambio radical durante la madurez.

Todo esto está íntimamente relacionado con la estructura biológica, cuyo objetivo es obedecer la interpretación de la realidad que hace la mente consciente.

Tal como ya he dicho antes, vuestros pensamientos son realidad, y afectan directamente al cuerpo. Os consideráis sumamente civilizados porque colocáis a vuestros enfermos en hospitales para que cuiden de ellos. En realidad lo que hacéis es aislar a un grupo de personas que están colmadas de creencias negativas acerca de la enfermedad. Las creencias se contagian. Los pacientes están evidentemente en los hospitales porque están enfermos. Los enfermos y sus médicos

funcionan sobre la base de ese principio.

Las mujeres que dan a luz tienen que hacerlo en ese mismo entorno. Esto quizás os parezca muy humano, pero en realidad todo el sistema está estructurado de tal forma que el parto no parece ser el resultado de la salud sino de la enfermedad.

En tales organizaciones no hay cabida para los estímulos relacionados con la salud. Se junta a los enfermos con otros enfermos, y se los priva de sus condiciones normales y naturales, e incluso de ciertas motivaciones compensatorias que por sí solas a veces serían suficientes para restablecer la salud, si se las dejara actuar.

Este aislamiento ya sería bastante desafortunado por sí solo, sin la administración de drogas o fármacos que pretenden ayudar, pero que suelen darse sin conocimiento. Los enfermos pueden recibir visitas de sus seres queridos pero sólo en ciertos momentos, de modo que se impide que quienes desean lo mejor para esos enfermos, quienes más cerca están de ellos y los quieren, puedan beneficiarlos naturalmente con su presencia.

A efectos prácticos, a los enfermos se los encierra en prisión, donde se ven forzados a concentrarse en su enfermedad. Y a todo esto pueden sumarse otros efectos degradantes, como las condiciones de hacinamiento de los pacientes, la falta de privacidad y a menudo la violación de su dignidad.

Todo ello hace que el paciente se sienta indefenso y a merced de los médicos y enfermeras, que por lo general no tienen tiempo ni energía para ser gentiles o para explicarle su estado en términos comprensibles. El paciente se ve así forzado a transferir a otros su sensación de poder, lo cual incrementa su penuria; esto, a su vez, refuerza la sensación de indefensión que fue causa de su estado.

Además, se los priva de los elementos naturales como el sol, el aire y la naturaleza, y de la estabilidad que da la familiaridad. Ahora bien, vuestras creencias os obligan en mayor o menor grado a acudir a un

hospital cuando tenéis graves problemas de salud. No digo que muchos médicos y enfermeras no hagan todo lo posible para fomentar la salud, y es cierto que se producen curaciones, pero suceden a pesar del sistema, y no gracias a él. En muchos casos la creencia de un médico en una persona que está enferma la anima y le devuelve la fe en sí mismo. La confianza del paciente en el médico refuerza el proceder médico, lo cual llena al paciente de fe en su recuperación. Pero, así como hay procesos curativos naturales en los animales, también los hay en vuestra especie.

Las enfermedades suelen representar problemas sin afrontar, y estos dilemas surgen para que logréis una mayor comprensión y realización. Como el cuerpo y la mente funcionan muy bien juntos, uno tratará de curar al otro, y a menudo tendrá éxito si se lo deja hacer. El organismo posee sus propias creencias en la salud que son inconscientes por vuestra parte.

Sois parte de vuestro entorno, y le dais forma. Pero la energía que os da forma a vosotros y al entorno brota en cada uno de vosotros gracias a vuestra intersección con el mundo físico. El sol os hace sonreír. La sonrisa activa recuerdos agradables, conexiones neurológicas, pautas hormonales. Os recuerda vuestra condición de criaturas.

Los antiguos médicos brujos trabajaban dentro del entorno de la naturaleza, utilizando su gran capacidad sanadora y dirigiendo de un modo creativo sus cualidades prácticas y simbólicas.

En vuestros hospitales, en cambio, sacáis a los pacientes de su entorno natural, y a menudo los priváis de las comodidades que merecen como criaturas, y prácticamente de todo estímulo emocional. Cuando un anciano senil intenta huir de su encierro en un sanatorio, suele demostrar mayor sensatez que el pariente o la sociedad que lo encerró, íntimamente sabe que necesita ser libre, y siente la falta de la comunicación mística con la tierra que le han negado.

Pequeños hospitales con grandes terrenos, donde los pacientes pudieran moverse libremente -si no están postrados en cama-, serían

infinitamente mejores que los que tenéis ahora. Pero en vuestro sistema este entorno resulta imposible excepto para los más ricos.

Entre los animales, el animal enfermo suele aislarse durante un período de descanso, en el que busca las condiciones naturales que le sean más saludables. Viaja para buscar ciertas hierbas, o yace en el barro en la orilla de algunos ríos. Suele recibir ayuda de otros miembros de su especie, pero es libre.

Cuando sus congéneres lo matan, no es por un acto de crueldad sino porque comprenden instintivamente que la criatura ya no puede funcionar físicamente sin agonía; es decir, se trata de una eutanasia natural, en la que el «paciente» también consiente. En vuestra sociedad dicha muerte natural es muy difícil y, debido a las estructuras de poder, apenas puede fomentarse.

No obstante, los médicos no pueden salvar a quien decide morir. A un nivel muy profundo, el deseo natural de supervivencia requiere que el individuo abandone su cuerpo en un momento determinado. Cuando llega este momento la persona lo sabe, pues la gran vitalidad del espíritu ya no quiere seguir encerrada en un cuerpo físico que sufre.

Pero la profesión médica suele ocuparse de aplicar todos los avances médicos para forzar al ser a permanecer en su carne, cuando de forma natural el alma y la carne quieren separarse. Existen unos mecanismos normales de interconexión que preparan al ser para su muerte, e incluso interacciones químicas que hacen que esa muerte sea físicamente más fácil; una súbita aceleración, por decirlo así, que impulsa al individuo a salir fácilmente del cuerpo. Los fármacos no hacen más que estorbar en este proceso.

Ciertas clases de medicamentos pueden ayudar, pero los que se administran en vuestros hospitales simplemente embotan la conciencia, entorpeciendo su comprensión, e inhiben los mecanismos del cuerpo que permiten una transición sin problemas. Desde luego, en vuestras prisiones hacéis lo mismo: aisláis a grupos de personas con creencias parecidas y los priváis de los estímulos naturales, con lo cual el contagio de las creencias es mayor. Separáis a estas personas del

contacto normal con sus seres queridos, y los apartáis de las condiciones normales para su crecimiento o desarrollo.

SESIÓN 662, 9 DE MAYO DE 1973 - 21.40 MIÉRCOLES

La mayoría de los delincuentes, tanto dentro como fuera de la prisión, comparten una sensación de impotencia y de resentimiento. Por tanto, tratan de demostrarse que son en verdad muy fuertes, para lo cual recurren a actos antisociales que a menudo implican violencia.

Desean ser fuertes, pero creen que carecen de poder personal. Los han condicionado, y se han condicionado ellos mismos, para creer que deben luchar para conseguir algo de provecho. La agresión se convierte en un modo de supervivencia. Creen tanto en el poder de los demás y en su propia impotencia que se ven forzados a cometer acciones agresivas casi como medidas preventivas contra una violencia aún mayor de la que creen que serán víctimas.

Se sienten aislados y solos, no queridos, llenos de una rabia que suele expresarse constantemente a través de una serie continuada de delitos menores. Esto es así tanto si se cometen delitos graves como si no; por tanto, la simple expresión de agresión sin comprensión no sirve de nada.

En el caso de los delincuentes y sus sistemas de creencias, la agresión asume un valor positivo, pues es una condición para la supervivencia. Muchas otras características que podrían mitigar este comportamiento se minimizan, y pueden verse como peligrosas. Creen...

(Empezó a sonar el teléfono.)

Haz lo que quieras.

Respondí a la llamada mientras Jane salía del trance. Era para ella, de una amiga que vive en Nueva York. No seguimos con la sesión, que

fue una de las más cortas que tengo registradas.

SESIÓN 663, 14 DE MAYO DE 1973 - 21.09 LUNES

Aisláis a los delincuentes en un entorno que no les ofrece ningún tipo de compensación. Todo el sistema de prisiones -con barrotes incluidos- es un recordatorio constante para el preso de cuál es su situación, y eso refuerza su dificultad original.

Se los priva de toda vida normal hogareña y, a la vez que se fuerza una concentración general en su problema, se les reducen al mínimo todos los otros estímulos. A su modo, los vigilantes y funcionarios de prisiones comparten las creencias de sus prisioneros, lo cual refuerza la idea de fuerza y poder en ambos bandos, y hace que cada uno vea al otro como enemigo.

Los guardias están seguros de que los encarcelados son la lacra de la humanidad y que deben mantenerlos a raya a toda costa. Ambas partes aceptan el concepto de agresión y violencia humanas como método de supervivencia. La energía de los prisioneros se emplea en tareas a menudo aburridas y carentes de interés, si bien algunos centros tratan de proporcionarles algún tipo de formación profesional.

No obstante, tanto los prisioneros como los funcionarios dan por sentado que la mayor parte de esas personas entre rejas reincidirán una y otra vez. Los encerrados proyectan sus problemas personales en la sociedad, y la sociedad les devuelve el «favor». De la misma manera, es habitual que las personas crean que ciertas características son animales o malvadas, y traten de aislar esas partes de otros campos de su actividad, lo cual afecta al poder o a su falta, y a las actitudes relacionadas con él.

Recordad a Augusto, a quien mencionamos anteriormente en este libro. Augusto se sentía impotente, pues veía el poder en función de la agresión y la violencia, así que aisló esa parte de sí mismo y la proyectó en un «segundo ser». Sólo cuando este segundo ser entraba en

funcionamiento, desplegaba todo su poder. Al creer que la agresividad y el poder eran una sola cosa, la fuerza para actuar equivalía a la fuerza para ser agresivo. Y la agresión se equiparaba a la violencia.

Pues bien, en cierto modo ésa fue una transferencia de un problema realizada de una forma excepcional. La necesidad de actuar y de asumir el control de la acción es algo de máxima importancia en los seres conscientes, así que Augusto creó para sí una posición de poder desde la cual podía funcionar al menos durante un tiempo. Pero tenía que fingir amnesia para ocultarse a sí mismo ese mecanismo. Cuando el poder se equipara a la violencia, se cree que aquél es necesario para regular la agresión normal en la conducta; y, como el poder se considera violento, en cierta medida se siente miedo a actuar. La bondad se considera equivalente a la falta de poder, y se equiparan maldad y poder. Al no querer enfrentarse a ese «mal» en sí mismo, se lo dirige hacia afuera y se transfiere a otro campo.

Como sociedad, tal vez se proyecte hacia los delincuentes, como nación hacia un país extranjero. Como individuos quizá lo hagáis hacia un jefe, un sindicato, o cualquier otro sector de la sociedad. Sea cual sea el área que elijáis, os sentiréis relativamente débiles en comparación con la fuerza que habéis proyectado hacia afuera. Así pues, hacéis frente a vuestro propio poder denegado cada vez que os encontráis en una situación en la que os sentís débiles ante alguien o algo que os asusta.

El poder no implica básicamente una superioridad sobre otro. Existe el poder del amor, por ejemplo, y el poder de amar. Ambos implican una acción y vitalidad enormes, y un impulso agresivo que no tiene nada que ver con la violencia. Pero muchas personas padecen síntomas físicos o sufren situaciones desagradables porque tienen miedo de utilizar su propio poder de acción, y equiparan el poder con la agresión en el sentido de violencia.

Estos sentimientos despiertan culpas artificiales. La persona que defiende a capa y espada la pena de muerte cree que él mismo debería realmente ser condenado a muerte, para pagar por la gran agresión

(violencia) que tiene dentro de él y no se atreve a expresar.

El delincuente o asesino que es ejecutado muere por el «mal» que hay dentro de cada miembro de su sociedad, y se produce una transferencia mágica.

El amor se ve impulsado por todos los elementos de la agresión natural, y es muy poderoso; pero, como habéis trazado esas divisiones entre el bien y el mal, el amor parece ser débil y la violencia fuerte. Esto queda reflejado en muchos niveles de vuestra actividad. El «demonio» se convierte en una figura poderosa del mal, por ejemplo, y el odio se ve como algo mucho más eficiente que el amor. A los hombres les enseñan a personificar la agresividad con todas esas actitudes antisociales que no puede manifestar normalmente. La mente criminal las expresa por él; de ahí las actitudes ambiguas por parte de la sociedad, que muchas veces idealiza a los renegados.

El detective y el delincuente llevan distintas versiones de la misma máscara. En consonancia con estas ideas, practicáis la segregación y aisláis a los enfermos como seres impotentes, encerráis juntos a los delincuentes, y confináis a los viejos en instituciones o en guetos culturales con los de su clase. En todos estos casos hay una transferencia de problemas personales, y agrupaciones de creencias.

El elemento criminal representa las propias agresiones temidas y no afrontadas. Cada individuo encubre estos temores, y a quienes los expresan socialmente se los encierra en prisión. Así como el encarcelamiento forzado de hombres violentos conduce a menudo a motines, el encubrimiento personal de la agresión normal suele producir motines psicológicos y estallidos de síntomas físicos.

En todos estos casos, se realizan pocos esfuerzos para comprender los problemas básicos subyacentes, y la segregación social hace acumular la presión, por decirlo así, de modo que los que albergan creencias similares se ven inmersos en situaciones que sólo perpetúan las causas básicas.

Sin saberlo, los enfermos suelen ceder a los médicos su poder para actuar de una forma sana. Los médicos aceptan esta cesión pues

comparten el mismo sistema de creencias, de modo que obviamente la profesión médica necesita tanto a los pacientes como los enfermos necesitan los hospitales. Vuestra sociedad no comprende la naturaleza de la agresión normal, y la considera violenta. Las prisiones y los organismos de aplicación de la ley necesitan delincuentes de la misma forma que los delincuentes los necesitan a ellos, ya que operan dentro del mismo sistema de creencias. Ambas partes aceptan la violencia como método de conducta y supervivencia. Si no comprendéis que sois vosotros los que creáis vuestra propia realidad, quizás atribuyáis todos los buenos resultados a un dios personificado, y necesitéis la existencia de un demonio para explicar la realidad indeseable. De este modo, en la sociedad occidental las iglesias necesitan tanto a un demonio como a un dios.

La agresión natural es sencillamente el poder de actuar.

Vuestra actitud respecto a estas cuestiones os dirá mucho acerca de vosotros mismos e influirá en vuestra realidad personal.

Si equiparáis el poder a la juventud, aislaréis a los ancianos, les transferiréis vuestra impotencia rechazada, y os parecerán una amenaza a vuestro bienestar. Si creéis que la violencia es poder, castigaréis a los delincuentes con una actitud vengadora, pues entenderéis la vida como una lucha de poder y os concentraréis en los actos de violencia sobre los que leéis. Así atraeréis estos aspectos a vuestra vida personal y os enfrentaréis a la violencia, lo cual reforzará vuestras convicciones. Si aceptáis la idea básica de que el mal es más poderoso que el bien, vuestras buenas acciones no fructificarán debido al marco de referencia de vuestras creencias; puesto que creéis que esas acciones tienen muy poco poder.

Hay muchas creencias secundarias relacionadas con estas convicciones. Todas ellas pueden funcionar de tal forma que no os permitís usar vuestras facultades, lo cual hace que proyectéis esas creencias al exterior hacia otros. Si aceptáis la idea de que el conocimiento es «malo», por ejemplo, de acuerdo con esta creencia veréis que todo esfuerzo por aprender es inútil u os causa malestar. No confiaréis en ningún conocimiento que adquiráis con facilidad pues

creeréis que tenéis que pagar por la consecución de sabiduría. Las interpretaciones literales de la Biblia conducen normalmente a estas conclusiones, de modo que la persecución del conocimiento, que constituye un impulso biológico innato, se convierte en una actividad prohibida.

Debéis entonces proyectar la sabiduría hacia los demás y rechazarla para vosotros, si no queréis afrontar un dilema sobre vuestro valor personal.

A lo largo de los siglos los monjes, sacerdotes y organizaciones religiosas se han separado del resto de la humanidad. Se los ha honrado y temido, amado y odiado. Se han envidiado sus conocimientos, y a la vez se los ha conservado con un respeto supersticioso.

Se respeta al practicante de vudú y el sanador, al doctor brujo y el sacerdote, pero también inspiran cierto terror por su conocimiento y poder. El hombre que cura y el hombre que maldice representan para muchas personas el poder del conocimiento. Quienes sostienen ideas fundamentalistas ven el poder religioso como algo aterrador. La agresión normal, considerada como algo malo, es arrinconada dentro del ser, y también se la ve fuera por todas partes.

Algunas personas hacen divisiones artificiales en su vida, de modo que consideran seguro actuar en ciertos campos pero peligroso en otros. Si creéis que la riqueza es algo perverso, por ejemplo, no os permitiréis desarrollar ninguna facultad que pueda reportaros riqueza, e inhibiréis talentos que de por sí consideráis buenos simplemente porque podrían procuraros éxito económico.

Así pues, vuestras creencias son sumamente importantes por la forma en que tratáis el poder de acción personal.

La utilización de vuestra energía personal os lleva a una relación íntima con vuestra fuente de poder. La curación implica un gran impulso natural agresivo de energía, crecimiento, y el foco de la vitalidad. Cuanto más impotentes os sintáis, menos capaces seréis de utilizar vuestras facultades curativas. Os veréis forzados a proyectarlas

hacia afuera en un médico, un sanador o un agente externo. Si vuestra creencia en el médico «funciona» y los síntomas desaparecen, hayáis alivio físico, pero ello daña más vuestra fe en vosotros mismos. Si no realizáis ningún esfuerzo eficaz para afrontar vuestros problemas, los síntomas simplemente reaparecerán de otro modo, y se iniciará el mismo proceso. Tal vez acabéis perdiendo la fe en vuestro médico pero no en el estamento médico en general, y vayáis de una consulta a otra.

Pero el cuerpo posee su propia integridad, y la enfermedad suele ser una señal natural de desequilibrio, un mensaje físico que debéis escuchar para luego hacer los ajustes necesarios.

Cuando estos ajustes se realizan siempre desde el exterior, se pone en peligro la coherencia innata del cuerpo, y se perturba su relación íntima con la mente. Además, se adormecen sus poderes naturales de sanación. El desencadenante de las reacciones innatas que debieran ser los estímulos internos, pasan a serlos medios «externos».

La fe del individuo se transfiere cada vez más a un agente externo. Esto impide que haya un diálogo interno de autocuestionamiento, y la autocuración que podría tener lugar se produce por la creencia en otro.

Me refiero principalmente a la cultura occidental. En otras civilizaciones, y especialmente en lo que consideráis el pasado, el médico brujo operaba dentro de un contexto natural que todos aceptaban, y aunque incitaba a las fuerzas naturales en nombre de su paciente, que momentáneamente era incapaz de hacerlo por sí mismo, lo devolvía a su fuente de origen y revivía en él su sentido del poder. Cuando una persona se siente impotente, acaba por morir.

El punto de poder está en el presente, cuando vuestro ser no físico se funde con la realidad corporal. El simple reconocimiento de este hecho puede revitalizar vuestra vida.

Desde vuestro punto de vista, vuestra especie se halla en un estado de evolución. Parte de esta experiencia consiste en una fascinación natural por los sucesos externos. Estáis desarrollando unas facultades de la conciencia que a su modo son únicas, vuestras, tal como lo es vuestro entorno. Ello requiere un enfoque intenso, ya que estáis

implicados en un proceso de aprendizaje en el que debéis explorar todos los elementos inherentes en esa situación.

A lo largo de esta aventura, no obstante, durante el estado de sueño os mantenéis siempre en contacto con la realidad de la que surge vuestra experiencia física. Según vuestra concepción temporal, al final lograréis unir la comprensión interna con vuestro ser físico, y conformar el mundo sobre una base consciente. El objetivo de este libro es ayudaros a hacer precisamente esto.

Cuanto más implicados estáis con complejos organismos físicos, más energía proyectáis hacia afuera y más os cautivan las manifestaciones «exteriores». Básicamente esto es un método de aprendizaje natural. Vuestra vida interna se transforma en realidad corpórea. A medida que la percibís y os relacionáis con ella, empezáis a cuestionaros primero su origen y luego su significado.

Esto os lleva de regreso a vosotros mismos, y a un reconocimiento de vuestras propias facultades. Lo que ahora creáis inconscientemente, vuestra especie acabará por crearlo conscientemente. La infinita capacidad de la conciencia se enfoca en una realidad en particular, que luego se expande. Vuestras creaciones temporales se añaden a las capacidades con que las creasteis. Aprendéis a través de vuestras creaciones. La mente, físicamente dirigida, utiliza enormes fuentes de poder y energía junto con una ilimitada creatividad, de modo que cada día físico es en realidad absolutamente único. Así pues, no podéis esperar que una parte de vuestro entorno permanezca estático, y vuestro organismo se encuentra constantemente en un estado de cambio.

Vuestra estructura social, desde las más grandes urbes a la más diminuta granja, desde los barrios más ricos a los más pobres, desde los monasterios a las prisiones, refleja la situación interna del ser individual y las creencias personales que alberga cada uno de vosotros.

Si empleáis el punto de poder adecuadamente, sentiréis la energía no física transformada en poder personal eficaz mediante vuestra

intersección con la carne. Seréis capaces de utilizar ese poder conscientemente, intencionadamente, para cambiar vuestra experiencia personal, y así cambiar el marco social al menos en parte. Los ejercicios que propongo ayudan a la evolución de vuestra conciencia, y también os servirán de una manera que ahora no podéis ni sospechar. La conformidad con vuestro propio poder se traducirá automáticamente en vuestra experiencia, y no sólo activará vuestra vida onírica sino que os proporcionará una fuerza adicional que os ayudará en vuestra realidad de vigilia. Ya no necesitaréis transformar vuestra sensación de poder a los demás. Todos los ejercicios proporcionados anteriormente en este libro son requisitos para ello, para que entendáis cómo debe utilizarse el punto de poder. El reconocimiento de los sentimientos personales y el trabajo con las

creencias ampliará vuestra comprensión de quiénes sois.

Si odiáis a vuestro padre, por ejemplo, no podéis emplear el punto de poder para convenceros de que lo amáis, pero los ejercicios os ayudarán a entender las razones del odio.

No podéis emplear el punto de poder para controlar a otras personas, porque automáticamente caeréis presa de vuestras propias creencias. En cualquier caso, debéis ser conscientes de vuestro poder y creeros merecedores de él. Muchos de los capítulos de este libro tienen el objetivo de convenceros de vuestra propia valía. Debéis vivir vuestros sentimientos, no negarlos, de modo que no tenéis que utilizar el punto de poder para tratar de negar la realidad de vuestras emociones.

Cuando comprendáis la naturaleza de la hipnosis natural, ya no sentiréis la necesidad de generar nuevos sentimientos negativos. Vuestra carga de inhibiciones se reducirá. Como confiaréis más en vosotros, expresaréis naturalmente vuestros sentimientos, y su contención ya no producirá reacciones explosivas. Las emociones irán y vendrán, y el contacto con el poder será mayor. Es sumamente importante que prestéis atención al fluir de vuestra conciencia. Esto solo os ayudará a ver en qué áreas rechazáis vuestros impulsos u os dais instrucciones que conducen a una sensación de impotencia.

El ejercicio del punto de poder tiene como objetivo que os familiaricéis con vuestra propia energía y vuestra capacidad para dirigirla. Los ejercicios de hipnosis natural os permitirán dirigir y enfocar ese poder con mayor eficacia.

Cada uno debe trabajar a partir de su propia realidad. No hay otro modo. Si estáis llenos de rabia, no digáis: «Estoy colmado de paz», y esperéis resultados. Con eso sólo taparéis vuestros sentimientos e inhibiréis vuestra energía y poder. Si estáis furiosos, golpead una almohada y experimentad la ira, pero sin violencia hacia otras personas. Expresadla hasta que os sintáis físicamente agotados. Si lo hacéis sinceramente, comprenderéis las razones de esa ira, y a menudo os resultarán muy obvias. Simplemente no queríais

afrontarlas.

En casi todos los casos [de esta índole], los sentimientos expresan una sensación de impotencia por vuestra parte, pues habéis delegado vuestra fuerza a una situación o persona y sentís que en comparación vuestros esfuerzos son inútiles. De ser así, recurrid al punto de poder y sentid cómo la energía de vuestro propio ser se irradia a vuestra experiencia. El conocimiento de vuestro poder os libera de todo temor y, por tanto, de toda ira.

Jane me comentó que Seth abordaría pronto los efectos de nuestras creencias sobre nuestro entorno, y que explicaría cómo el clima mental de nuestra especie es responsable de nuestro «clima» exterior. Tiene intención de hablar de las grandes inundaciones locales de junio de 1972, como punto de enfoque para dictar su información, ya que nosotros vivimos una experiencia personal con esa catástrofe, aquí en Elmira. Jane añadió que Seth explicaría que nuestra especie se ha acostumbrado a verse como seres fuera de la naturaleza, tanto que hemos olvidado que somos parte de ella.

SESIÓN 664, 21 DE MAYO DE 1973 - 21.30 LUNES

Entre cada individuo y la sociedad hay un intercambio constante. Las divisiones y características de cualquier civilización en particular son una representación exterior perfecta de los atributos generales de sus gentes, según cómo se relacionan mutuamente y cómo se consideran a sí mismos.

Las dimensiones exteriores reproducen las dimensiones interiores personales. Los grandes logros, las guerras, los problemas y las instituciones ocurren «después del hecho», es decir, son acciones externas de una existencia interna. En ciertas condiciones, el agua se convierte en hielo. De la misma manera, los sucesos internos pueden

aparecer en la realidad física de una forma muy distinta de la original.

Como criaturas, sois parte de la naturaleza. El cambio de pensamientos, sentimientos y creencias en fenómenos físicos objetivamente percibidos es algo tan natural como el agua que se convierte en hielo, o una oruga que se transforma en mariposa. No sólo dais forma a la estructura de vuestras civilizaciones e instituciones sociales mediante la transferencia de creencias, pensamientos y sentimientos, sino que en este intercambio natural también contribuís a la «elaboración psíquica» del propio entorno psíquico, con toda su enorme y arrolladora variedad y a la vez su estabilidad estacional.

Los chamanes quizá bailen una danza ritual para atraer la lluvia, pues comprenden la relación innata que existe en todos los rincones de la naturaleza. Os han enseñado a creer que la fe mueve montañas, pero os suele resultar muy difícil aceptar vuestra relación con el entorno. Vuestras creencias (a menudo opuestas a vuestros deseos) provocan guerras. Vuestros sentimientos expresan la realidad interna en lo que veis como fenómenos puramente naturales, como el clima.

Las catástrofes, como los terremotos y las inundaciones, no son la acción de ciertos elementos de la naturaleza contra otras partes de ésta. Vuestros sentimientos poseen tanta validez natural como las mareas, y ejercen su propia atracción: la mente mueve la materia. Cuando se manipula un anillo en una sesión de espiritismo, no es más que una sencilla demostración de la gran capacidad de la mente para interactuar con materia. Cada uno de vosotros participa en la creación de cada tormenta, cada nueva primavera, cada inundación, terremoto o lluvia veraniega.

Una guerra es un tipo de suceso natural provocado por la interacción entre sentimientos y creencias. Una catástrofe natural representa el mismo tipo de fenómeno pero a un nivel distinto. Vuestra participación en estos sentimientos y creencias os coloca en vuestra posición «natural» dentro de esos sucesos.

18. TORMENTAS INTERNAS Y TORMENTAS EXTERNAS.

LA «DESTRUCCIÓN» CREATIVA. LA DURACIÓN DEL DÍA Y EL ALCANCE NATURAL DE UNA CONCIENCIA CON BASE BIOLÓGICA

Vuestra realidad existe independientemente de vuestra conciencia orientada físicamente; pero, como criaturas que sois, vuestra conciencia debe expresarse mediante vuestra estructura neurológica y vuestra vitalidad corpórea. Hay diversos tipos de memoria, de modo que podáis disponer de inmediato de la información correcta siempre que la necesitéis. Hay otros datos que rara vez se precisan conscientemente, pero siempre deben estar accesibles a las partes inconscientes del ser. Biológicamente, el alcance y la capacidad de vuestra conciencia orientada físicamente están directamente relacionados con la duración de vuestros días y noches, y por supuesto con las estaciones del año. Desde el punto de vista físico, cuando se piensa se producen ciertas interacciones químicas, y los recuerdos dependen del flujo regular de los elementos químicos. El esquema de día y noche de vuestro planeta dio origen a una conciencia como criatura hecha a su medida. En otras palabras, la noche y el día representan los ritmos innatos de vuestra conciencia materializada físicamente a través de los fenómenos naturales, ya que por ahora no estáis equipados para percibir días más largos. Vuestro sistema nervioso tendría muchas dificultades con un ritmo en el que el día durara tres o cuatro veces más, por ejemplo. Los ritmos del cuerpo y de la conciencia siguen las pautas de vuestro planeta. El planeta en sí está compuesto de átomos y moléculas, cada uno con su propia clase de conciencia; y la estructura física se forma a partir de esa Gestalt y esa organización cooperativa de su naturaleza.

A medida que se producía esta formación, había un intercambio constante entre las realidades interiores y exteriores, tal como las entendéis. El desarrollo de los sentimientos, sensaciones, autoconciencia, conceptos y creencias fue paralelo a las manifestaciones exteriores resultantes de las especies animales, minerales y vegetales; con ellas se produjo el desarrollo de las

estructuras neurológicas complementarias, y las formaciones físicas precisas, como las montañas, valles, mares y otros accidentes geográficos para sustentarlas.

En términos más generales, todos estos sucesos ocurren simultáneamente. Para que sea más fácil de entender, hablo ateniéndome a vuestro concepto del tiempo. Vuestros sentimientos son una parte tan natural del entorno como lo son los árboles, y tienen un gran efecto sobre el clima. Incluso se pueden relacionar, por ejemplo, la epilepsia y los terremotos, ya que en ambos fenómenos se concentra una enorme energía e inestabilidad, lo que afecta a las propiedades físicas de la tierra.

Las creencias son creaciones de las mentes autoconscientes, al igual que los edificios lo son a otro nivel.

Las creencias dirigen, generan, enfocan y utilizan los sentimientos. Dentro de este contexto, los sentimientos pueden compararse con las montañas, los lagos y los ríos. Las ideas y creencias producen esas creaciones humanas que implican mentes autoconscientes y un sinfín de sucesos sociales interrelacionados.

Aun así, los sentimientos dependen de vuestra estructura neurológica y de su impacto en la realidad física. Un animal siente pero no cree. Además de su realidad subjetiva, vuestros sentimientos y sus interacciones químicas poseen propiedades electromagnéticas, al igual que vuestros pensamientos. Pero vuestro cuerpo debe deshacerse de los excesos químicos así como la tierra debe deshacerse de un exceso de agua. Existen lo que llamaré sustancias químicas «fantasmas», aspectos de las sustancias químicas normales que no habéis percibido hasta el momento; al alcanzar ciertos umbrales, las sustancias químicas se transforman en propiedades puramente electromagnéticas, y se libera una energía que afecta directamente a la atmósfera física.

Así como vuestro cuerpo se encuentra en un estado de flujo e interacción química constantes, también lo está la atmósfera, que refleja a otro nivel todas las propiedades psíquicas, químicas y

electromagnéticas que existen en el cuerpo.

No hay mucha diferencia entre la corriente sanguínea que circula por vuestras venas, y las corrientes de los vientos, excepto que una está dentro de vosotros y la otra fuera. Ambas corrientes son manifestaciones de la misma interrelación y movimiento. Vuestro planeta posee un cuerpo al igual que vosotros. Vuestra sangre sigue ciertas pautas establecidas, y también lo hace el viento. En este sentido, estáis dentro del cuerpo de la Tierra. Así como las células del cuerpo influyen en él, también vuestro cuerpo afecta al gran cuerpo de la Tierra. El tiempo refleja fielmente los sentimientos de los individuos en cualquier parte. Las pautas generales climáticas siguen profundos ritmos internos de emoción.

Las personas que viven en regiones propensas a terremotos son atraídas a esos lugares por su comprensión innata de la sorprendente relación entre las circunstancias exteriores y sus pautas privadas mentales y emocionales.

En estos lugares se encuentran personas con gran energía, de naturaleza inestable, «excesivamente» temperamental, y con una gran capacidad creativa y de innovación. Necesitan un fuerte estímulo o un impacto con la realidad que les permita medirse. A menudo hay una gran irritación por la situación social, y una vitalidad insólita. Estas personas funcionan en una tonalidad más alta, y emiten colectivamente una desmesurada cantidad de las citadas sustancias químicas fantasmas.

Estas cualidades no físicas emocionales son inestables, y afectan a la profunda integridad electromagnética de la estructura terrestre. Evidentemente, se han producido terremotos en lugares no habitados, pero en todos los casos los orígenes hay que buscarlos en propiedades mentales, no en estímulos exteriores.

Los terremotos se asocian a menudo con períodos de gran cambio o agitación social, ya que es en esos lugares donde se originan las fallas y se proyectan hacia afuera. Es posible que luego afecten a una zona no muy poblada u a otro continente, o a una isla, o que causen

un maremoto en el otro lado del mundo, al igual que una hemiplejía puede afectar una parte del cuerpo lejos del mal original.

No se necesita una mente autoconsciente para sentir, y en el «pasado», los terremotos representaron también las pautas de sentimiento de la especie: condiciones inestables de conciencia que iniciaron fenómenos naturales, lo cual alteró aún más el estado de conciencia y las condiciones de la especie.

A vuestro entender, la conciencia está unida con la materia, y todas sus experiencias se materializan físicamente mediante esa interacción. Hay una correlación significativa entre las tormentas físicas y las psíquicas, por ejemplo, y entre las propiedades electromagnéticas inestables tanto del sentimiento como del pensamiento, la capacidad del cerebro para procesarlas, y su necesidad de deshacerse de los excesos. No es que simplemente reaccionéis al tiempo: contribuís a formarlo, incluso cuando respiráis el aire y luego lo espiráis de nuevo hacia el exterior. El cerebro alberga un sinfín de relaciones electromagnéticas que no comprendéis. En cierto modo, es una tormenta controlada.

De él surgen ideas que son tan naturales como los rayos. Cuando los rayos impactan en la tierra, la cambian. También se producen cambios por el impacto de vuestros pensamientos en la atmósfera. La gran confianza general interna con que nacéis conforma la base de esa Habilidad envolvente de la Tierra física. Vuestro cuerpo mora en la Tierra al igual que vosotros moráis en vuestro cuerpo. Nacéis con una fe en vuestra existencia que automáticamente dirige el funcionamiento adecuado de vuestro ser corpóreo personal. Esto asegura las propiedades estabilizadoras necesarias sobre las cuales puede actuar vuestra conciencia, y mediante las cuales puede funcionar eficaz y creativamente. El más diminuto átomo posee su propia clase de integridad innata, en la que se basan todas sus organizaciones y alteraciones, así que por lo general existe una especie de permanencia «Gestalt» dentro del cuerpo de la Tierra.

Pero con todos estos elementos siempre se producen cambios, así como en la experiencia lineal del tiempo un suceso debe «desplazar»

a otro. En función de vuestro enfoque, un suceso particular «lleva tiempo». Sabéis que ocurren muchos sucesos que no percibís conscientemente, pero los aceptáis por lo que cuentan los demás. Así pues, el cambio es evidente. El cuerpo se altera.

Os dije que un malestar puede tener una base creativa. También puede tenerla un terremoto o un desastre natural.

Ahora bien, a un nivel no consciente, simplemente como criaturas, percibís la inminencia de tormentas, inundaciones, tornados, terremotos, etc.

Hay muchas pistas e indicios que el cuerpo capta: alteraciones en la presión del aire, la orientación magnética del equilibrio terrestre, diminutas diferenciaciones eléctricas que la piel percibe. A ese nivel, el cuerpo suele estar preparado para esas calamidades naturales antes de que ocurran, y se activan las defensas.

Pero hay muchas otras cuestiones que inciden en este tema y que tienen que ver con reacciones personales determinadas y con ciertas condiciones psicológicas. La gente que vive en regiones amenazadas por terremotos tiene un claro conocimiento consciente de éstos. Independientemente de lo que pudieran decir, necesitan ese estímulo y excitación constantes; la misma naturaleza impredecible de las circunstancias los impulsa a la acción. Hay varias actitudes distintas y características que se aplican aquí, de modo que es difícil generalizar, pero siempre hay razones por las cuales un individuo se ve envuelto en una catástrofe natural.

En muchos casos, tiene lugar una comprensión casi consciente de las circunstancias antes de que ocurra la catástrofe. En otros casos la previsión del cuerpo se refleja en sueños, y altera de tal manera la vida diaria que provoca una huida de la persona. Algunos cambian de planes y abandonan el lugar un día antes de que suceda la desgracia. Otros se quedan.

Nada de esto es accidental. El material inconsciente se admite en la

conciencia según las creencias que tenga un individuo sobre sí mismo, su realidad, y su lugar en ella. No hay nadie que muera en un desastre natural que no haya elegido hacerlo. Siempre hay algún tipo de reconocimiento consciente, aunque la persona se engañe a sí misma y finja que no lo tiene. Incluso los animales perciben su muerte antes

de tiempo, y en este sentido el hombre no es distinto.

Los que deseen utilizar su precognición inconsciente de sucesos de esta índole se pondrán a salvo, y elegirán no implicarse en la catástrofe. Si no creen en estas advertencias y se niegan el conocimiento consciente, pero creen sin embargo en su seguridad general, actuarán inconscientemente sin conocimiento de sus razones. Habrá otros que serán parte de la catástrofe por sus propias razones.

Psíquica, mental y físicamente, serán parte de ese suceso como, digamos, el agua que arrasa una ciudad durante una inundación. Utilizarán la catástrofe física como una persona emplearía un síntoma de una enfermedad a modo de desafío, crecimiento o comprensión, pero elegirán su catástrofe al igual que elegirían un síntoma médico. Por tanto, serán conscientes de ese marco de referencia. No les vendrá impuesto.

Es posible que no acepten conscientemente esa información; pero, si supieran cómo autoexaminarse, descubrirían que sus creencias los encaminaron precisamente a esa clase de situación. Una enfermedad grave puede ser utilizada por una persona para entrar en contacto íntimo con los poderes de la vida y la muerte, para iniciar una crisis con el fin de movilizar instintos de supervivencia enterrados, representar vivamente grandes contrastes y recabar todas sus fuerzas.

De modo que una catástrofe puede emplearse consciente o inconscientemente, según la persona.

SESIÓN 665, 23 DE MAYO DE 1973 - 21.41 MIÉRCOLES

Los accidentes no existen. Nadie muere, por ningún concepto, sin que esté preparado para morir. Esto se aplica tanto a la muerte en una catástrofe natural como en cualquier otra circunstancia.

Vosotros mismos elegís la forma en que moriréis, así como también

el momento. Tratamos aquí con vuestras creencias tal como las conocéis en esta vida, y dejaremos para más adelante cualquier transmisión de creencias que pueda tener lugar de otras existencias. Pero, sean cuales sean las creencias que aceptéis, por las razones que sean, vuestro punto de poder está en el presente.

Es mucho más importante que entendáis esto y no que os preocupéis demasiado con las intrincadas «razones del pasado», porque un enfoque negativo puede haceros olvidar que estas creencias pueden cambiarse en el presente. Por diversas razones, albergáis creencias que podéis alterar en cualquier momento. Muchas personas mueren jóvenes, por ejemplo, porque creen firmemente que la vejez representa una degradación del espíritu y un insulto al cuerpo. No quieren vivir en las condiciones en que creen que estarán durante la vejez. Algunos prefieren morir en lo que otros considerarían las circunstancias más angustiosas, arrastrados por las olas de un océano, o aplastados en un terremoto, o abatidos por los vientos de un huracán.

La muerte lenta en un hospital, o una experiencia con una enfermedad, sería algo impensable para tales personas. Parte de ello tiene que ver con el temperamento individual, y con diferencias y preferencias normales entre las personas. Hay mucha más gente consciente de su muerte inminente de lo que en general se cree. Lo saben, y fingen no saberlo, pero los que mueren en catástrofes naturales eligen la experiencia, el drama, incluso el terror. Prefieren abandonar la vida física en un arrebato de percepción, luchando por su vida, como un desafío, debatiéndose y no aceptándolo.

Los desastres naturales poseen la gran energía evocadora de los poderes desatados, de la naturaleza que elude la disciplina del hombre, y por sus mismas características también le recuerdan a éste su propia psique; a su manera estos sucesos siempre implican el nacimiento de cierta creatividad que surge de las entrañas de la tierra y reforma su faz y la vida de los hombres.

Las reacciones individuales obedecen a este conocimiento innato; pues, a pesar de que el hombre teme el poder desatado de la naturaleza y trata de protegerse de él, al mismo tiempo se deleita en

ella y se identifica con ella. Cuanto más «civilizado» se vuelve el hombre, más lo separan sus estructuras y prácticas sociales de su relación íntima con la naturaleza, y más catástrofes naturales habrá, porque en el fondo siente una gran necesidad de identificarse con la naturaleza; él mismo la hará aparecer en forma de terremotos, tornados e inundaciones, de modo que pueda sentir una vez más no sólo la energía de la naturaleza, sino la suya propia.

Como ningún otro suceso lo hace, un gran encuentro con toda la energía de los elementos de la naturaleza sitúa al hombre frente a frente con la increíble fuerza de la cual él emana.

A muchas personas una catástrofe natural les brinda su primera experiencia personal de la realidad de su relación como criaturas con el planeta. En estas condiciones, hombres que no se sienten parte de algo, de ninguna estructura, familia o país, pueden comprender de repente su camaradería con la tierra, su lugar en ella y su energía; el súbito reconocimiento de esa relación les hace sentir su propio poder para la acción.

En un ámbito muy distinto, a menudo los motines sirven al mismo propósito, y la liberación de energía, por las razones que sean, lleva a un grupo de personas al reconocimiento íntimo de que hay una vitalidad enormemente concentrada, algo que tal vez no habían conocido antes.

Este reconocimiento puede conducirlos -como ocurre a menudo- a aprehender su propia energía y a utilizarla de una manera muy creativa. Una catástrofe natural o un motín son baños de energía, potentes y sumamente positivos a su manera, a pesar de sus evidentes connotaciones. A vuestro entender, esto no absuelve en absoluto a quienes incitan revueltas, por ejemplo, ya que actúan dentro de un sistema de creencias conscientes en el que la violencia genera más violencia. Pero incluso en este caso tienen cabida las diferencias personales. Los incitadores de revueltas suelen buscar la manifestación de una energía que creen no poseer. Encienden fuegos psicológicos, y quedan tan desconcertados por los resultados como cualquier pirómano. Si entendieran el poder y la energía que poseen y

pudieran experimentarlos, no necesitarían esas tácticas.

Así como los problemas raciales pueden solucionarse de muchas maneras, mediante una revuelta o un desastre natural, o mediante una combinación de ambos, según la intensidad de la situación a nivel psicológico; y así como los síntomas físicos pueden ser peticiones de ayuda y reconocimiento, también las desgracias naturales pueden ser utilizadas por una parte de los habitantes de un país, o del mundo, para obtener ayuda de otras partes.

Evidentemente, hay muchas revueltas que se instigan conscientemente. Pero, sin duda, no ocurre que miles o millones de personas decidan conscientemente provocar un huracán, una inundación o un terremoto. En primer lugar, no creen conscientemente que semejante cosa sea posible. Aunque las creencias conscientes desempeñan un papel importante en estos casos, individualmente el «trabajo interno» se realiza de un modo tan inconsciente como los síntomas físicos que produce el cuerpo. Así como los síntomas parecen haber sido impuestos al cuerpo, parece que un desastre natural se impone al cuerpo de la Tierra. Las enfermedades repentinas se consideran aterradoras e impredecibles, y se supone que el paciente ha sido tal vez víctima de un virus. Los tornados o terremotos repentinos se observan bajo la misma luz, y se consideran el resultado de las corrientes de aire y la temperatura o de las fallas, en vez de virus. Las causas básicas de ambos casos, no obstante, son las mismas.

Así pues, hay tantas razones para las «enfermedades de la tierra» como enfermedades corporales. Hasta cierto punto lo mismo puede decirse de las guerras, si es que se considera la guerra como una pequeña infección; en el caso de una guerra mundial es una enfermedad colectiva. La guerra finalmente os enseña a honrar la vida. Las catástrofes naturales os recuerdan que no podéis hacer caso omiso de vuestro planeta o de vuestra condición de criaturas. Al mismo tiempo, estas experiencias proporcionan un contacto con las energías más profundas del ser, aun cuando se usen «destructivamente».

Ahora bien, los desastres naturales se producen más a un nivel

emocional que en el de las creencias, a pesar de que estas últimas

desempeñan un papel importante ya que generan las emociones.

El tono emocional general o nivel de sentimiento colectivo, a través de sus conexiones corporales con el entorno, provoca las condiciones exteriores físicas que inician semejante embestida de energía natural. Según las condiciones emocionales generales, los excesos se van acumulando físicamente, y luego se arrojan a la atmósfera con otra forma. Aquí intervienen las sustancias químicas fantasmas mencionadas anteriormente, así como las propiedades electromagnéticas de las emociones. Una roca en un río dividirá el agua, que deberá fluir alrededor del obstáculo.

Vuestras emociones son tan reales como las rocas. Vuestros sentimientos colectivos afectan el flujo de la energía, y su fuerza puede apreciarse claramente en una tormenta, que es la materialización local exteriorizada del estado emocional interno de las personas que experimentan la tormenta.

Así como las creencias conscientes determinan vuestra condición corporal, y así como el mantenimiento del cuerpo se realiza a un nivel inconsciente (aunque en consonancia con las creencias), también las catástrofes naturales son el resultado de las creencias, que originan estados emocionales que luego automáticamente se transforman en condiciones atmosféricas exteriores.

Así pues, según vuestras creencias, afrontaréis el problema físico presentado de esta forma. Reaccionaréis individualmente con vuestros propósitos en mente. Vuestras creencias, únicas y eminentemente privadas, contribuyen a provocar el estado emocional general. La reserva de energía emocional hacia la que fluyen vuestras emociones, no obstante, está compuesta de cargas emocionales desiguales; pero, en términos generales, la contribución individual de todos los que participan en ella desembocará en una estructura coherente que dará impulso y dirección a la tormenta, y le brindará su carga energética y su poder.

Tal como mencioné anteriormente en este libro, Ruburt y Joseph se

vieron implicados en una inundación, así que utilizaré ese ejemplo y esta región en particular, a pesar de que la inundación en sí fue más extensa.

Localmente se compartían ciertas creencias: la región de Elmira sufría una depresión económica y se consideraba un barrio satélite del estado de Nueva York, aunque la situación no era lo suficientemente mala para recibir ayudas. La industria se había trasladado a otras zonas. Se despedía a la gente, desaparecían los viejos modos de ganarse la vida. No había un liderazgo local que inspirase confianza, y muchas personas se sentían mal e incómodas, deprimidas y sin salida alguna.

Algunos proyectos de renovación urbana acabaron con las casas de los pobres, y se destruyeron vecindarios muy antiguos. Esto acarreó una división social, ya que el grupo de los más pobres lo constituían negros y blancos de «clase baja». Los más acomodados formaban parte del Ayuntamiento, y los pobres desplazados no podían pagarse un hogar en los nuevos edificios. Mediante varias manipulaciones, todas bajo mano, se los apartó de los «mejores» barrios.

Los ricos y la gente pudiente se sentían amenazados, ya que su búsqueda de modernidad y progreso había alterado el *statu quo,* y ello había desatado la energía de los más necesitados. Se produjo un movimiento de las clases medias de la ciudad hacia los barrios periféricos, lo que supuso un cambio en el equilibrio impositivo, y un desbarajuste del comercio de la ciudad. La localidad no tenía un sentido de unidad como región, ni un sentimiento de orgullo como identidad cultural o natural.

Había también cierta tensión racial, indicios de revueltas inminentes que no llegaban a ocurrir. Un alcalde muy competente que había ocupado ese cargo durante algún tiempo salió derrotado en las elecciones. La política hizo su aparición, por varias razones que ahora no vienen al caso. Los vecinos con inclinaciones políticas sentían que no tenían ningún control de la situación, de modo que no cabía esperar una comunicación eficaz con el gobierno federal. En este sentido, se

desarrolló una fuerte sensación de impotencia.

Culturalmente, la región no tenía una identidad propia, a pesar de que siempre ha luchado por hallar algún tipo de expresión característica, y la gente veía que los fondos gubernamentales se destinaban a otros sectores económicamente más deprimidos. Los vecinos albergaban sueños y esperanzas a nivel individual, y, colectivamente, éstos representaban una visión regional de mejora en diversas áreas. Al mismo tiempo, creció el sentimiento de desaliento. Jóvenes y viejos, tradicionalistas y rebeldes, se vieron envueltos en pequeñas escaramuzas, cuando algunos padres de la ciudad criticaron a los jóvenes de pelo largo en el parque; incidentes triviales, pero indicativos de una división de valores y una falta de comprensión entre generaciones.

Hasta cierto punto, estos mismos problemas existían en todas los barrios de la Costa Este que se vieron envueltos en esta misma inundación.

En vez de una inundación, podría haber habido una desastrosa revuelta social. Pero, debido al tono sentimental característico y único de la situación, las tensiones emocionales se descargaron en la atmósfera, donde se transformaron automáticamente. Una catástrofe natural podía proporcionar muchas respuestas. El río [Chemung] estaba muy céntrico, justo en el corazón de la parte comercial [de Elmira], por ejemplo.

Así como ciertos pueblos primitivos bailan la danza de la lluvia y la provocan conscientemente, dirigiendo deliberadamente las energías inconscientes, los habitantes de estas localidades hicieron lo mismo automáticamente, sin ser conscientes de los procesos implicados.

Así pues, generaron las nubes mediante un impulso inconsciente, liberando espontáneamente su estado emocional biológico, de modo que el exceso de reacciones químicas y hormonales afectó directamente a la atmósfera.

Poco tiempo antes, ciertas organizaciones religiosas locales habían hecho planes para organizar un gran encuentro religioso. Se aseguró

la presencia de varios seguidores de un popular grupo religioso, y se dio bastante propaganda al evento. Tampoco esto fue accidental. Fue un intento por parte de ciertas sectas fundamentalistas para solucionar los problemas de otro modo, mediante la identificación religiosa, la conversión y el fervor.

Pero las creencias sobre las que se basaban estos planes no guardaban ninguna correlación con las creencias de la gran mayoría de la población, y por tanto el intento fracasó. El programa estaba basado en un conocimiento precognitivo de la inundación. La campaña religiosa no llegó a realizarse porque la organización evangelista se dejó atemorizar por la inundación.

Muchas personas de la comunidad religiosa alegaron que la inundación fue la voluntad de Dios, o que las personas habían sido castigadas por sus transgresiones. A su manera la inundación fue un evento religioso, ya que unió con la comunidad a diversos grupos de personas que no siempre eran muy humanitarios. Curiosamente, también sirvió para aislar a ciertos grupos de personas, y para sacar a la luz sus dificultades de una forma como no lo habría podido ninguna revuelta.

También humilló a algunos, al privarlos de las comodidades de su posición social y sus pertenencias, al menos momentáneamente, lo que los puso cara a cara con otras personas de diversos orígenes con quienes nunca se habrían relacionado.

Las crisis como éstas ponen de relieve diversas perspectivas de la realidad, ya que sale súbitamente a la luz lo que antes yacía oculto. En muchos casos, los pobres se salvaron, ya que la mayoría de los edificios viejos y bloques de apartamentos resistieron, mientras que los nuevos chalés no pudieron aguantar la embestida del agua. Muchos de los desposeídos necesitados acudieron a refugiarse al edificio universitario de Elmira. Mujeres que hasta entonces no tenían más propósito en la vida que jugar al bridge acabaron luchando por su supervivencia junto a sus hermanas más miserables. Muchos de los pobres que perdieron su alojamiento descubrieron en sí mismos

sorprendentes dotes de liderazgo.

La zona del centro de la ciudad vio materializarse físicamente sus dificultades internas, que, aunque conocidas, siempre habían permanecido ocultas. La inundación la dejó en un estado semirruinoso y necesitada de ayuda urgente. El gobierno local se vio enfrentado de repente a una realidad que tenía poco que ver con sus habituales actividades legislativas. La crisis unió a las personas. La sensación de impotencia salió a la superficie para que todos la pudieran contemplar, y así proceder a la acción.

Hubo personas mayores, cargadas con creencias negativas sobre la vejez, que descubrieron una gran vitalidad y propósito bajo el estímulo de la supervivencia. Hubo personas cegadas por una creencia en la suprema importancia de las cosas, que vieron cómo no les quedaba nada. Se dieron cuenta de la importancia relativa de las pertenencias, y sintieron dentro de su interior la emoción de una libertad que no habían experimentado desde la juventud.

La «enfermedad» oculta de la zona se hizo evidente para todos. La gente llegó de todas partes para ayudar. Por una vez, la solidaridad pasó por alto la estructura social. Los patrones de existencia establecidos se habían borrado en un día. En una u otra medida, cada persona involucrada en el suceso vio claramente su relación personal con la naturaleza de su vida hasta el momento, y percibió su afinidad con la comunidad. Además, todos sintieron la energía perdurable de la naturaleza y, pese a su aparente falta de previsión, la inundación les recordó la gran estabilidad permanente en que se basa la vida normal.

La fuerza del agua puso a cada individuo en contacto con un reconocimiento íntimo de su dependencia de la naturaleza, y le hizo cuestionar valores que durante mucho tiempo había dado por supuestos. Tales crisis fuerzan automáticamente a las personas a examinar sus valores, a efectuar elecciones inmediatas que les procuran ciertos reconocimientos a los que antes habían estado ciegos.

La inundación, por tanto, materializó físicamente los problemas

internos de la región, y a la vez liberó energías que habían estado atrapadas en la desesperanza.

La zona se convirtió en un punto focal de atención psíquica y física, lo que atrajo otra energía. Cada persona involucrada en el suceso tuvo sus propias razones para participar en él, y gracias a esa situación creada colectivamente pudo solucionar problemas particulares.

Muchas creencias antiguas se esfumaron automáticamente ante la realidad del momento. Incontables personas dieron salida a su capacidad de acción y de iniciativa, enterrada desde hacía mucho tiempo. Se asignaron fondos federales inmediatamente a esta región, que se convirtió en un foco de atención. Muchas personas solas se vieron forzadas -o más bien se forzaron ellas mismas- a pasar por una situación en la que se hizo imperativo que se relacionaran con los demás. Como éste no es el tema principal de este libro, no puedo adentrarme más en él.

No obstante, hablaremos de la experiencia de Ruburt y Joseph con la inundación, ya que su participación puede arrojar luz a la experiencia de muchas otras personas.

SESIÓN *666,* 28 DE MAYO DE 1973 - 21.31 LUNES

¿Queréis saber por qué os quedasteis durante la inundación?

No os debería resultar tan misterioso. Las razones y los hábitos eran accesibles conscientemente.

Veamos, Ruburt y Joseph *(tal como Seth nos llama ajane y a mí)* siempre han considerado que tienen una relación de tú a tú con la naturaleza y el universo. Tienen motivaciones particulares y en cierto sentido son individualistas. Evitan formar parte de grandes grupos.

Aun así, muchos se sorprendieron de que los dos se quedaran aquí durante la inundación. A algunos les pareció una estupidez. Pero, en cierta manera, Ruburt y Joseph estaban preparados para ello. Desde

lo ocurrido en la bahía de Cochinos, se habían provisto de una pequeña despensa, y tenían agua potable en viejas jarras de vino, velas y un transistor. Pero ellos no «buscaban» una catástrofe.*

Antes de que Ruburt se involucrara en su trabajo psíquico, escribió una [breve] novela, *Bundu,* en la cual relata una destrucción nuclear. Para documentarse, leyó lo que hacía falta en situaciones de emergencia parecidas. Posteriormente, durante los sucesos de bahía de Cochinos, se compraron las provisiones necesarias. Prácticamente por sistema, se estableció la costumbre de mantener casi automáticamente esa pequeña despensa. Siempre había un suministro de velas, alimentos y agua. Pero no se prestaba mucha atención a esas provisiones. Cuando ocurrió la inundación, Ruburt y Joseph vieron que, al menos en cuanto a las provisiones, estaban preparados para prescindir de la ayuda del mundo exterior.

* Seth no mencionó que en nuestra despensa teníamos también un pequeño rifle (que no hemos utilizado nunca), y unos cuantos medicamentos. En abril de 1961, un grupo de exiliados cubanos desembarcó en bahía de Cochinos, Cuba, en un desastroso intento de derrocar el régimen de Fidel Castro. El enfrentamiento entre Estados Unidos y Rusia sobre los misiles de esta última en Cuba le siguió en 1962, de modo que parecía una buena idea tener a mano unos cuantos víveres.

Todo ello tenía que ver con decisiones conscientes del pasado y con ciertas respuestas a situaciones que, a vuestro entender, ya no existían en el momento de la inundación. Pero la reacción fue clara. Ruburt y Joseph habían decidido hacer frente a cualquier crisis juntos y en su propio territorio.

Las creencias que los llevaron a tomar esa decisión de quedarse no habían cambiado en ese sentido. La sensación íntima de involucración con la naturaleza tuvo un papel importante. Se arriesgarían individualmente. Solían trabajar solos, aunque estuvieran juntos. Tanto

en sus expresiones artísticas como en su trabajo psíquico, se habían acostumbrado a confiar en sí mismos. En el pasado habían practicado la acampada y, al menos una vez, lo hicieron en condiciones muy rudimentarias.

Todo esto había ahondado su sensación íntima de relación con la naturaleza, y había reforzado su tendencia a aceptarla, a sobrevivir en ella en vez de combatirla. Con esta serie de creencias, actitudes y trasfondo, su decisión de permanecer aquí fue sumamente predecible.

Sabían que había un tercer piso en la casa en que viven. Por tanto, pensaron en trasladar arriba nuestros manuscritos, los escritos de Ruburt y los cuadros de Joseph, si fuera necesario. Además, había otros factores, ya que vivían en un segundo piso. La crisis hizo que muchas de sus actitudes alcanzaran un punto crítico de conciencia. La situación llegó a ser tan seria que por un momento temieron por su supervivencia.

En esos breves momentos vieron su situación vital simbólicamente clara y nítida, ya que se quedaron aislados por casi tres metros de agua que ascendían con rapidez, y con ella un hedor de gases que podían ser combustibles. No habían comunicado a ninguna autoridad local su decisión de quedarse, y habían corrido todas las cortinas para que otras personas no supieran de su presencia. En el momento en que los asaltó el temor, la ayuda exterior era imposible.

Los helicópteros no podían aterrizar. Estaban solos con los materiales de Seth, los cuadros de Joseph y los manuscritos de Ruburt. Habían recurrido a una versión suave de autohipnosis para calmarse y reducir el pánico. Pero fue Joseph quien sugirió que Ruburt se «sintonizara» para descubrir qué se podía saber sobre su situación personal.

Ahora bien, debido a su conocimiento y temperamento, ya se habían puesto a jugar a las cartas para distraer su atención consciente, y a beber un poco de vino para ayudar a reducir la tensión. Ruburt entró entonces en un estado alterado de conciencia, y previo correctamente su situación. El puente que se encontraba tan sólo a media manzana

se derrumbaría, pero ellos estarían a salvo siempre que no sucumbieran al pánico ni trataran de escapar.

La crisis acabaría a las cinco de la tarde, más o menos, a pesar de que los medios de comunicación no darían cuenta de ello. En cuanto recibieron toda esta información, ambos se tranquilizaron, y el pánico que los había amenazado se desvaneció.

Se quedaron para observar el fenómeno físico, viendo cómo subía el nivel del agua, pero ahora con un conocimiento interno de seguridad. Ruburt necesitaba la experiencia con el fin de ganar más confianza en sus facultades. Los dos necesitaban una garantía de que esas facultades son naturales, y que pueden emplearse en el trato privado con la naturaleza. Ruburt también descubrió que había subestimado la importancia de la manipulación física. Sin embargo, tanto Ruburt como Joseph son personas muy mentales, y por tanto buscaron este encuentro físico con los fenómenos materiales y solucionaron el problema según sus creencias.

Aquellos que tienen mucha fe en los grupos, que trabajan principalmente con otras personas, abandonaron inmediatamente sus casas para buscar alivio con la compañía de sus vecinos. Ruburt y Joseph descubrieron sus propias actitudes en una situación de crisis, y delimitaron claramente su postura psíquica, ya que tuvieron que preguntarse por qué habían elegido hacer frente a la inundación solos.

En otro sentido, las aguas de la riada fueron como las aguas del tiempo, y del transcurso del mundo fenoménico.

A pesar de todos los problemas personales naturales, habían tomado una postura. Las aguas retrocedieron tal como Ruburt había predicho, y tuvieron que afrontar lo que vino después. Joseph ayudó a otros vecinos que regresaban a sus apartamentos, y participó en gran parte del trabajo físico necesario. Tanto Ruburt como Joseph abrieron las puertas de sus dos apartamentos. Alojaron a una pareja en un apartamento mientras ellos se quedaban en el otro. Tuvieron así un contacto íntimo y diario con otras personas, algo a lo que no estaban

acostumbrados. Esta situación especial los condujo a algunas revelaciones importantes de inestimable valor. También les mostró que, mediante su relación, seguían interactuando con los demás.

Durante cierto tiempo después de que bajaron las aguas, la radio transmitió noticias inquietantes. Se montaron consultorios de emergencia y se anunció a la población que era imperativo que se vacunaran contra el tétanos.

De nuevo, Ruburt se «sintonizó», alteró su estado de conciencia, y se le comunicó que no debían vacunarse. Los dos estarían a salvo siempre que no aceptaran esas vacunas. Ruburt y Joseph decidieron desoír las autoritarias declaraciones de la radio, y se aferraron a sus convicciones a pesar de que sus vecinos se apresuraban a los centros médicos. Hicieron lo correcto, pues al cabo de una hora las declaraciones radiofónicas cambiaron por completo; se informó que ya no era necesario recibir las inyecciones, y que en realidad las vacunas podrían provocar importantes reacciones.

Una vez más creció la confianza de Ruburt y Joseph, que ahora podía extenderse a otros campos, y vieron claramente cuál era la condición de sus vidas. No los atraía la idea de vivir en un entorno frío y empapado durante varias semanas, ni deseaban todas las incomodidades que ello suponía, pero por sus propias razones eligieron formar parte de esa inundación.

Unos pocos días antes de que esto ocurriera, a Ruburt le ofrecieron participar en un programa de televisión en Baltimore, y declinó la invitación."" Su coche quedó bajo las aguas. Los ingresos de las clases de Ruburt eran ahora inexistentes, pero estos efectos secundarios elegidos estaban en consonancia con sus creencias conscientes, sus hábitos y sus prácticas.

* Jane contestó al director del programa: «Lo lamento, pero no puedo estar en tu programa; tengo la profunda sensación de que debo estar aquí en Elmira estos días». Y, cuando escuchó lo que decía, ella

misma se desconcertó.

Lo mismo cabe decir de las restantes personas implicadas en este suceso. Simbólicamente, una inundación representa que el poder y la energía arrolladoras de las fuerzas inconscientes arrastran lo viejo, y hay un nuevo nacimiento. La verdad es que en vuestra sociedad os veis envueltos a veces en pequeñas preocupaciones y problemas que no os hacen sacar todas vuestras fuerzas; estos desastres naturales os hacen enfrentar con la naturaleza, y de ese modo experimentáis el gran poder y la amplia variedad de vuestras identidades en una situación que os lleva al límite.

En una sociedad tan materialista, la pérdida de un hogar acomodado y otras posesiones materiales es un tema de gran importancia práctica y simbólica. Así pues, muchas personas buscaron esa experiencia. Otros muchos vieron que actuaron con un heroísmo que no pensaban que poseían. Surgió un sentido de unidad comunitaria, un profundo sentimiento de hermandad que no había existido antes.

La guerra ha servido a menudo como estímulo emocional, al hacer que quienes se sentían solos, indefensos y aislados hallaran tensión dramática, excitación y un sentido de pertenencia.

A su manera, un incendio en un vecindario tiene el mismo propósito, entre otros, al igual que pasa con una catástrofe local o regional. La naturaleza de vuestra mente consciente requiere cambios y un significado dramático, una sensación de poder y aspiraciones con las que juzgar el camino individual. Idealmente, una sociedad «perfecta» facilitaría estas cualidades alentando a cada individuo a usar su potencial al máximo, a disfrutar de sus desafíos, y a dejarse llevar por su gran entusiasmo natural mientras trata de extender sus poderes de potencia creadora según su propio entender.

Cuando se niegan estas oportunidades se producen disturbios, guerras y catástrofes naturales. Toda criatura tiene derecho a una sensación de poder, y me refiero a poder como la capacidad de actuar creativamente y con cierta eficacia. Un perro encadenado demasiado

tiempo se vuelve malo. Un hombre que cree que sus acciones no tienen valor busca situaciones en las que pueda emplear su poder para actuar, sin importarle muchas veces si la acción tendrá un efecto constructivo o negativo.

No podéis actuar positivamente si no podéis actuar.

Así pues, no comprendéis la naturaleza de vuestra propia energía o vuestra capacidad para dirigirla. Las tormentas, por ejemplo, o los tornados, son provocadas por hombres iracundos de la misma manera que se provocan las guerras. Simplemente son versiones distintas del mismo fenómeno.

La inundación representó un síntoma psíquico colectivo proyectado sobre la tierra. Todas las personas implicadas eligieron la situación, y asimismo contribuyeron al proceso «curativo» que todavía continúa. Así como no podéis separaros de vuestro propio cuerpo, tampoco podéis separaros del cuerpo de la Tierra.

Aunque quizá no os lo parezca, todos estos son procesos creativos y correctivos. Intuitivamente sentís una gran relación entre vuestro estado de ánimo subjetivo individual y el clima, aunque suponéis que esto se debe a que reaccionáis a sucesos físicos exteriores que existen independientemente de vosotros mismos. Pero muy raramente es así.

Cuando os trasladáis de una parte a otra del país, es porque habéis cambiado y por tanto os sentís atraídos hacia otras personas con la misma clase de creencias y necesidades, motivados por situaciones naturales completamente distintas. Ayudáis entonces a perpetuar el clima «característico» hacia el que viajáis.

19. LA CONCENTRACIÓN DE ENERGÍA, CREENCIAS Y EL PUNTO DE PODER PRESENTE

La concentración de energía obedece a vuestras creencias. Muchas

de ellas, no negativas en sí mismas sino exageradas, conducen a lo que parecen ser resultados negativos.

Esta información es sumamente importante para muchos de vosotros que os encontráis en situaciones en las que no os sentís satisfechos. Recurro a Ruburt como ejemplo por varias razones. Muchos creéis que alguien con las facultades que posee Ruburt no tiene ningún problema o no se enfrenta a ningún desafío. Ruburt ha dicho a menudo: «Algunas de las personas que me escriben esperan que sea perfectamente saludable, rica y sabia, y que esté más allá de cualquier sentimiento humano», y tiene mucha razón.

Muchos de vosotros buscáis un estado de «paz» donde impere una especie de gracia permanente, todas las preguntas estén contestadas para siempre y todos los problemas solucionados. Algunos creéis que esto lo conseguiréis milagrosamente por vosotros mismos. Si reconocierais el poder de vuestro ser, sabríais que siempre busca esferas superiores de creatividad y experiencia que impliquen nuevos desafíos, ya que todos los problemas son desafíos.

En el caso de Ruburt, empezó con un grupo de ideas y creencias que sólo llegaban a ser restrictivas cuando se llevaban a un extremo. En vuestra experiencia, es frecuente que os concentréis con tal energía en ciertas áreas de actividad que no prestéis atención a otros campos, a los que consideráis restricciones.

El estado de Ruburt tuvo que ver con una situación en esta vida. Algunos de vosotros quizás os concentráis en los aspectos físicos de la existencia, que de por sí son muy legítimos, pero excluyendo otros elementos importantes. En términos generales, este enfoque en ciertas áreas en particular puede afectar a toda una vida -hablando en términos reencarnatorios-, en la que elegís por anticipado concentrar la atención en ciertas áreas en vez de en otras; tal vez escojáis un cuerpo que no funcione normalmente, o una mente que no esté a nivel normal.

Así pues, debido a vuestra situación de nacimiento, no podéis manejaros adecuadamente en el aspecto que hayáis elegido. Si habéis

decidido vivir una situación que implique una seria carencia orgánica o una minusvalía, y nacéis con una enfermedad grave, por ejemplo, ése es el contexto en el que experimentaréis vuestro enfoque particular en la realidad corpórea. Habrá una razón para ello, y esta razón residirá en las facultades que habréis elegido desarrollar.

Todas las existencias son simultáneas. Dentro de vuestros límites como criaturas, ciertas cosas son posibles y otras no. No podéis regenerar un miembro o hacer crecer uno nuevo, pero sí podéis curaros de una enfermedad «incurable» si comprendéis que vuestro punto de poder está en el presente.

Sea cual sea vuestra situación, la habéis elegido por alguna razón. Si implica una circunstancia que no puede alterarse físicamente, la habéis elegido con el fin de realzar y utilizar más intensamente otras capacidades. Lo principal es no centrarse en la minusvalía sino en las facultades que poseéis, ya que las poderosas energías de la personalidad se dirigirán hacia esos cauces.

SESIÓN 667, 30 DE MAYO DE 1973 - 21.26 MIÉRCOLES

Ruburt estaba trabajando con alteraciones de conciencia esta tarde. Al mismo tiempo, tenía la radio a bajo volumen. De pronto interrumpieron el programa de música para dar una noticia referida a la carrera de coches de Indianápolis. Un piloto había resultado gravemente herido y la carrera, aplazada por ese motivo y por las inclemencias del tiempo, acababa de empezar.

A medida que se celebraba seguían los comunicados por la radio, y Ruburt supo que había ocurrido otro accidente muy grave. Aparte de esto había muerto un hombre atropellado por una ambulancia que se dirigía a toda velocidad hacia la escena del accidente. La víctima no era piloto pero guardaba relación con la carrera.

(Como miembro de una escudería. Nota posterior: el conductor

implicado en este accidente falleció al cabo de un mes.)

Al recuperar la conciencia «normal», Ruburt reflexionó sobre la gran violencia implicada en todo este suceso, y sobre la situación en la que estas personas se habían colocado. (Ruburt suele encender la radio cuando trabaja con estados alternados de conciencia, por cierto, y la utiliza como punto de referencia.)

Parte del material del último capítulo debería contribuir a explicar las razones de estos marcos de experiencia en los que surge la violencia, que se convierten en un contexto desafiante a través del cual se percibe la realidad. Hay una situación de peligro, pero la eligen las personas implicadas en ella, no se les impone. Más o menos del mismo modo, se eligen contextos para una vida que podrían parecer incomprensibles, temerarios o incluso dementes a los ojos de un observador.

Tales contextos que duran toda la vida pueden tener que ver con discapacidades físicas muy graves presentes desde el nacimiento. Desde fuera, parece imposible que alguien elija ese trasfondo, esa situación vital tan limitada o incluso dolorosa. Desde ese punto de vista, los problemas de nacimiento o las enfermedades crónicas de cualquier clase carecen de sentido.

Nadie empieza una carrera con desventaja, diréis, pero no es ése el caso. Las personas suelen elegir estas situaciones precisamente como incentivos, y muchos grandes hombres así lo han hecho. Esto no significa que estas discapacidades sean necesarias. Cuando un individuo se da cuenta de que su punto de poder está en el presente, no necesita un obstáculo para probarse a sí mismo o para enfocarse en lo que él considera la dirección apropiada.

Vivís muchas vidas simultáneamente, aunque soléis pensar en ellas como sucesivas reencarnaciones. Si estáis gravemente enfermos y creéis que las razones de los síntomas se remontan a una vida pasada, por lo cual debéis «aguantarlos», no os daréis cuenta de que vuestro punto de poder está en el presente, y no creeréis en la posibilidad de una recuperación.

Repito que incluso pueden curarse ciertas enfermedades consideradas incurables, siempre que esto no implique una regeneración imposible para una criatura viva.

Así pues, los defectos de nacimiento de cualquier clase se eligen antes de esta vida. Esto se hace por muy distintas razones (al igual que hay personas que eligen estar enfermas en esta vida, sin tener en cuenta su duración). Es decir, el individuo decide por anticipado establecer cierto marco psíquico a través del cual experimentará toda su situación vital. En mis otros escritos he dado alguna información al respecto.[27]

Una persona con varias existencias dedicadas al desarrollo de las capacidades intelectuales podría decidir vivir una vida en la que esas facultades mentales quedaran en segundo término para permitir que las emociones se desarrollasen como «antes» no lo habían hecho.

Como todas las existencias son simultáneas, esto simplemente significa que en esta vida se refuerzan ciertos aspectos -a expensas de otros, según diríais vosotros- y se establece un marco de referencia que puede parecer restrictivo. Por otro lado, la personalidad implicada puede considerarlo como una experiencia muy gratificante y enriquecedora, en la que las emociones gozan de una libertad de la que normalmente carecen. Algunas personalidades prefieren experiencias de por vida en que los avances y el desarrollo siguen un curso regular. Otras piden un contraste mayor. En este caso, en una vida serán miserablemente pobres, increíblemente ricos en otra, un gigante intelectual en otra vida, después un gran atleta, y luego un completo inválido. Así pues, las diferencias individuales inciden en el tipo de situaciones vitales elegidas.

Muchas veces es la familia, más que el miembro discapacitado, quien no comprende el por qué de la situación (como en el caso de niños muy retrasados mentalmente, por ejemplo). Pero, en todos los casos, no sólo los hijos eligen a sus padres con anticipación, sino que

[27] Véanse *El material de Seth* y *Habla Seth (I y II).*

los padres eligen a sus hijos, por supuesto.

Tal situación puede ofrecer ciertos beneficios a los padres. Siempre hay oportunidades de crecimiento y de una creatividad fuera de lo común en estas condiciones y para todas las personas implicadas en ellas. Ésta es la razón por la cual se ha elegido ese marco de experiencia. Lo mismo cabe decir de aparentes tragedias como accidentes o enfermedades graves que sobrevienen en determinado momento.

A nivel individual, una enfermedad grave representa la adopción de un foco de atención sumamente intenso en el que se prescinde deliberadamente de un aspecto determinado de la experiencia habitual; el contexto de la vida misma debe luego ampliarse siguiendo otras pautas. Más o menos de la misma manera, esto también se aplica a aquellas personas que nacen en el seno de una pobreza extrema o en situaciones familiares aparentemente de lo más desafortunadas. El desafío vital es inherente al problema y surge de él. Normalmente, aunque no siempre, a raíz de una dificultad específica se produce un peculiar logro personal.

Ahora bien, este logro no tiene que ser una gran obra de arte, una invención, o un contundente liderazgo político, por ejemplo, aunque puede serlo. A menudo esta actividad exitosa representa un desafío por parte de la personalidad que lo estableció en forma de creatividad psicológica, y un enriquecimiento general de la experiencia. Todas las personas implicadas, como es el caso de la familia, habrán accedido «previamente» a esa situación. Con frecuencia, especialmente en el caso de defectos de nacimiento mentales o físicos, la persona discapacitada acepta ese papel no sólo por razones personales, sino que también lo elige para la familia en conjunto.

Así, unos padres sumamente inteligentes pueden encontrarse con un hijo que sufra algún tipo de retraso mental. Si ellos se centran excesivamente en el intelecto a expensas de las emociones, quizás el niño exprese por ellos la espontaneidad emocional que tanto temen.

Un defecto de nacimiento es algo evidente, y establece ciertas condiciones que no pueden pasarse por alto.

Muchas enfermedades normales y corrientes también implican al grupo familiar en alguna medida. Las creencias predominantes de la persona enferma siempre serán de máxima importancia, pero siempre hay una aceptación por parte de los otros miembros de la familia.

Hay que entender que ocurre lo mismo cuando hay grandes logros fuera de lo común. En este caso predominan las creencias de la persona que los realiza, pero también es posible que esté representando las aspiraciones no realizadas de los miembros de su familia, o del grupo con el que está íntimamente relacionado. Siempre habrá razones que expliquen estas interrelaciones.

Muchos de los grandes contrastes de naturaleza social poseen el mismo tipo de significado interno; grupos enteros de individuos eligen situaciones vitales particulares en las que, por ejemplo, predominan la pobreza y la enfermedad, mientras que en otras partes del mundo (o de un país) disfrutan de los mayores avances tecnológicos, riqueza y prosperidad. Por separado, cada personalidad tiene una razón personal para semejante afiliación. Pero a otros niveles, por el contraste entre pobreza y riqueza, entre logros científicos y la falta de ellos, los opuestos se hacen claramente evidentes. El progreso tecnológico, si se sigue como centro máximo de atención, muestra automáticamente sus beneficios y sus desventajas.

Un país que sigue este curso de acción es como una persona que sigue principalmente un sendero orientado externamente y estrictamente «objetivo, masculino», según lo entiende vuestra cultura occidental. Por razones tanto individuales como globales, en vuestro país se ha hecho especial hincapié en algunos valores a expensas de otros, sobre todo en el presente más reciente. El resto del mundo estuvo de acuerdo con estas acciones, no obstante, en diversas zonas de él se adoptaron cursos totalmente distintos, de modo que la sociedad global mostrara un caleidoscopio de enfoques variados y sus correspondientes resultados.

A escala mucho menor y en distintos grados, cualquier tribu, ciudad, familia o grupo mostrará las mismas tendencias, y, de esa experiencia compartida, cada individuo aprenderá y crecerá.

Una persona quizás elija poseer un gran talento, a través del cual percibirá la realidad y concentrará toda la experiencia. Esto le permitirá gozar de un enfoque extraordinario, pero por su naturaleza es frecuente que impida otras experiencias muy normales para la mayoría. Algunos artistas con grandes facultades prescinden de la madurez intelectual, y emplean sus cualidades emocionales primarias hasta tal extremo y con tal intensidad que las facultades naturales de la razón se anulan en gran medida. Sin el esclarecimiento racional, los elementos emocionales son tan difíciles de manejar que el artista, debido a su gran expresión espontánea, no puede relacionarse con ninguna clase de situación permanente de naturaleza íntima; ya que la razón y la emoción son homólogos naturales.

Tal vez alguien elija concentrarse en logros intelectuales hasta tal punto que se cierre al verdadero contacto íntimo y, a pesar de que quizás acepte una relación permanente, no experimentará la riqueza emocional que otras personas obtengan de una relación incluso mucho más corta. Por tanto, cada uno de vosotros elige -de antemano, tal como vosotros lo entendéis- el tipo de marco de experiencia con el que se enfrentará a esta situación vital. Esto se aplica personal y colectivamente.

Aquellos de vosotros que creáis en la reencarnación preguntaréis: «¿Y qué hay de las creencias de las vidas pasadas? ¿Estoy obligado a seguir las leyes del karma, aunque olvide la idea de culpa?».

Como todo ocurre simultáneamente, vuestras creencias presentes pueden alterar las pasadas, tanto si son de esta vida o de una «previa». Las existencias tienen un fin abierto. Ahora bien, sé que, con vuestras ideas del tiempo progresivo y las creencias correspondientes de causa y efecto, es difícil que lo entendáis. No obstante, como criaturas tenéis la facultad de cambiar vuestra experiencia mediante vuestras creencias actuales; podéis reestructurar vuestro «pasado reencarnatorio» de la misma manera que podéis reestructurar el

pasado de esta vida presente.

EL PUNTO DE PODER ESTÁ EN EL PRESENTE.

Este presente que se experimenta también representa vuestra piedra de toque psíquica para todas vuestras otras existencias. Sois plenamente conscientes de ciertos sucesos, y conocéis inconscientemente muchos más que de una forma u otra estáis aprendiendo a llevar al foco consciente.

Lo mismo se aplica a todos vuestros otros «seres reencarnatorios». Conocen inconscientemente vuestra experiencia consciente, así como vosotros conocéis inconscientemente la suya.

Aun así, la interacción es constante y creativa en todos vuestros presentes. Recurrís a su conocimiento como ellos recurren al vuestro, y esto por supuesto se aplica también a las personalidades que consideraríais futuras. Poseéis una vastísima reserva de información y experiencia que podéis utilizar, pero la emplearéis según vuestras creencias conscientes presentes. Si comprendéis que el punto de poder está en el presente, gozaréis de una fuente inagotable de facultades y energía.

SESIÓN 668, 6 DE JUNIO DE 1973 - 21.12 MIÉRCOLES

No hubo dictado del libro durante la sesión del lunes, 4 de junio, ya que se dedicó a un científico de la Costa Oeste que visitó a Jane. Algunas de sus preguntas tenían que ver con la predicción de terremotos, un tema que él está estudiando con la ayuda de ordenadores. Es interesante observar que Seth acabó el capítulo 18, que trata de nuestra creación psíquica del entorno (incluyendo terremotos, por supuesto), una semana antes de que llegara nuestro invitado. La visita había estado prevista desde el 9 de mayo, no obstante.

Debéis recordar que los principios y los finales son realidades sólo dentro de vuestro sistema de vida tridimensional.

Pero la energía de vuestro ser existe fuera de vuestro sistema, y repercute en él, lo que lo convierte en «vivo» físicamente en ciertos puntos del tiempo y el espacio. Vuestra energía superior se sumerge en el continuo espacio-tiempo tal como lo entendéis. Al hacerlo, su experiencia se hace física, y deja una huella vital dentro de ese sistema. Cuando pensáis en la reencarnación, os parece que una de estas huellas existe antes que otra, pero todo el «mapa» entero existe a la vez, con todas sus huellas vitales individuales.

Como estas huellas vitales proceden de vuestra propia entidad, están conectadas psicológicamente y comparten pautas de energía electromagnética. Pensad en esta analogía: si bien sois realidades multidi-mensionales, sólo podéis percibir cierta cantidad de experiencia a la vez debido a vuestras características como criaturas físicas, ya que el sistema tridimensional se especializa automáticamente en efectos «anteriores» y «posteriores».

Supongamos que existís en siete siglos distintos a la vez. Aun así, las pautas de experiencia normales de vuestro ser temporal no os permiten tener una visión completa de todas esas vidas como criaturas.

Lo que ocurre en realidad es que la energía de vuestro ser repercute, digamos, en siete puntos* (de momento) del sistema tridimensional. En cada uno de estos puntos se experimenta lo que parece ser una vida aislada. Pero, más allá de estas intersecciones, hay un reconocimiento general y más o menos unitario de la totalidad que «planea» por encima de ellas. Esto representa la entidad multidimensional que está tanto aparte de esas huellas vitales separadas, como unida a ellas. Tal vez tengáis una existencia en el siglo xvn, por ejemplo. A vosotros os parece que esa vida fue pasada y está acabada. Quizá creáis que vuestra existencia actual, con todas sus cualidades y desafíos, es el resultado de esa vida pasada, pero ambas existen a la vez. El siglo xvn no está muerto. Veis la historia

linealmente, e identificáis de tal modo ciertas acciones con la realidad, que son las únicas que percibís. Sin embargo, siempre están ocurriendo otras acciones probables, y son tan válidas como las que elegís y, por tanto, experimentáis.

Vuestros seres reencarnatorios tienen tantas vidas probables como tenéis vosotros. Vuestras creencias y acciones del presente alteran «sus» experiencias, y cada uno de ellos, en su presente, cambia las vuestras. Si entendéis a estos seres reencarnatorios como una entidad, esta idea resulta muy natural. El ser entero se ve alterado por todas sus comprensiones.

Cada fragmento de la entidad es único e independiente, y a través de sus creencias determina lo que aceptará como influencias en su situación de vida inmediata. El gran milagro, de hecho, es que cada conciencia, sea cual sea su grado, es ella misma y no otra, a pesar de que en los infinitos campos de interacción pueda ser un fragmento de otra, así como una ciudad forma parte de un estado, o una persona es miembro de una familia.

;:" Seth comentó por primera vez su teoría de los «puntos de momento» en una serie de sesiones en abril y mayo de 1965, en relación con la reencarnación y el universo de los sueños. En la sesión 152, afirmó: «El ser entero del cual Ruburt es una parte es extremadamente elástico. Las diversas partes de este ser entero se extienden hacia afuera y hacia adentro con mucha más elasticidad que en la mayoría. Envuelve muchos más puntos de momento simultáneamente...». En una explicación muy simplificada, Seth añadió que, por medio de uno de ellos, él podía entrar dentro de los límites de la «comprensión psíquica» de Jane.

En función de la personalidad, tal como la entendéis, la persona elige las facultades que tendrá, y los desafíos de la vida. En el presente, cada persona tiene ilimitadas oportunidades para recurrir a la energía de la entidad, y a la comprensión y poderes de todas sus partes.

Huelga decir que todo ser humano posee la capacidad latente que

exhibe un gran artista o atleta, un político o filósofo. Dentro de la esencia como criaturas, existe una amplia gama de facultades; apenas se utilizan, pero están ahí como ideales prácticos que pueden expresarse dentro de ese sistema. De la misma manera, cada individuo posee las facultades de su entidad de forma latente. Éstas sirven también como ideales prácticos, pero en un contexto distinto, ya que tenéis otros siglos que experimentar y muchas existencias en vez de

una.

A menudo destacáis en situaciones que se os escapan por completo a nivel físico. Estas aptitudes operan a través del enfoque de vuestro presente, ya que sólo sois físicamente conscientes de una línea de sucesos probables, de modo que el significado de muchos sueños se os escapa. Pero en sueños soléis trabajar tan válidamente como lo hacéis durante el día, y en el estado de sueño os encontráis con vuestros seres reencarnatorios e interactuáis con ellos.

En realidad, prefiero que penséis en ellos como seres simultáneos. En el estado de sueño se produce un gran intercambio de información con estas otras partes de vuestro ser. El cerebro físico convierte automáticamente estos datos según un esquema temporal, de modo que muchas de vuestras experiencias oníricas importantes y recordadas son ya traducciones en el momento en que las recordáis. De lo contrario no tendrían ningún sentido para vosotros.

En muchos casos viajáis fuera de la realidad tridimensional mientras soñáis, pero vuestras experiencias deben después ser recordadas en términos físicos o de lo contrario no las recordaríais. Como veis, incluso vuestros sueños deben pasar por ese punto del presente, de intersección del espíritu con la carne. Soñar representa un canal abierto a través del cual se trasciende el entorno material. Durante ciertos estados de sueño, el cerebro experimenta extraños cambios aún no descubiertos, una aceleración que impulsa literalmente a la conciencia fuera de su continuo espacio-tiempo hacia esas otras realidades de las que proviene.

Éstas sirven como puntos de unidad, en donde todos los seres simultáneos se encuentran; y aquí también participan físicamente ciertos ritmos estacionales.

Así como vuestras naves espaciales que viajan a la Luna deben esperar las mejores condiciones generales para despegar, en otro orden de cosas existen ciertos ritmos que tienen que ver con la energía. En definitiva, esto significa que ciertos momentos son mejores que

otros para estas comunicaciones en el estado de sueño. A nivel individual, a menudo implican iluminaciones y la toma de decisiones repentinas y acertadas. *Colectivamente* implican grandes cambios históricos.

Estos intercambios representan períodos en los que el alma y la carne se unen en condiciones óptimas. Existen variaciones individuales y patrones colectivos. La energía del ser personal procede constantemente de la entidad. No hay una única intersección del alma con la carne, sino al menos una serie constante tal como vosotros lo entendéis. Debido a las características de la energía tal como afecta al sistema tridimensional, existen fluctuaciones, siempre en vuestro presente.

Estos ciclos convergen en varios puntos, de modo que se producen cambios importantes en todos los campos cada dos mil años. Por otras razones y en un contexto más reducido, el mes de agosto es sumamente significativo en una secuencia de veinticinco años. Y un período de siete años es importante a nivel individual. Éstos son simplemente ritmos que representan el mayor impacto del espíritu cuando se cruza con la carne y el tiempo.

Físicamente, están también implicadas las mareas y los aspectos geográficos, pero éstos son «efectos» que tienen que ver con curvas de energía que forman la conciencia. Estos ritmos se reflejan también en otros ámbitos. El séptimo sueño de cualquier noche es el más importante... aunque esto no significa que haya alguien contándolos.

Las facultades más importantes de una personalidad suelen ser elevadas a la expresión física según ciertos ritmos que no se comprenden. En cierta manera se puede decir que la energía de una entidad se dispersa, choca en ciertos puntos con el continuo espacio-tiempo, y siempre rebota. Pero la energía está siempre en contacto consigo misma aunque afecte a la existencia física.

Para vosotros, la energía rebota durante el estado de sueño, pero debe siempre pasar por lo que consideráis la ventana del presente. Este rebote de energía hacia sí misma es el significado del estado de

sueño, en el que tenéis experiencias básicamente no físicas que luego el cerebro interpreta como sueños. En vuestros sueños más profundos hay siempre una comprensión no material, pero el sueño que recordáis es una traducción del cerebro físico. De ese modo la información entra en vuestro presente, donde biológica y mentalmente altera vuestra vida.

La transformación se lleva a cabo según vuestras creencias, para que tenga al menos un poco de sentido para vosotros. Desde el punto de vista de la energía, imaginad a vuestro ser como partículas, y a vuestras experiencias como olas que fluyen a través de las partículas y les dan sus sensaciones. Cuando sois físicos sois una partícula. La forma de la partícula define vuestra experiencia cuando las olas la impregnan, pero vuestra realidad superior no puede describirse con palabras tan limitadas.

Ahora bien, así como hay momentos mejores que otros en vuestra esfera de actividad para enviar cohetes o naves espaciales a la Luna, también hay períodos cumbre en los que el ser y el alma (o entidad) coinciden y la comunicación es óptima.

Todo esto ocurre por la ventana de vuestro presente. Por lo que se refiere a la energía, cuando la vitalidad de vuestra entidad repercute en la realidad tridimensional forma una partícula que es vuestro ser actual. Pero esta partícula también se desvía de la Tierra rítmicamente. Lo mismo les ocurre a otras partes de vuestro ser en otros puntos del continuo espacio-tiempo, pero en ciertos intervalos os encontráis, por decirlo así. Cada uno de vuestros «presentes» se carga de potencialidad; y vuestra entidad, que es energía consciente, se enriquece así por vuestras diversas experiencias, por el poder combinado y aumentado de su propio «pasado».

Así pues, dentro de cada ser se forman unos vértices que sirven como centros de atracción a través de los cuales puede fluir la potencia incrementada de la entidad. Esto puede aparecer como energía errática, y podría compararse con las manchas solares. Psicológicamente se produce una gran agitación, y a menudo las personalidades individuales implicadas se organizan según un nuevo

patrón.

Individualmente, esto ocurre cuando los seres humanos se hacen conscientes de una mayor iluminación, cuando toman decisiones repentinas y experimentan una fuerza renovada. Pronto advendrá un período así socialmente. Esto puede manifestarse como una época de aparente agitación en la que, sin embargo, se vislumbra una nueva creatividad. Se producirán grandes cambios planetarios que afectarán a vuestras organizaciones, pero éstos se deberán a iluminaciones interiores individuales que se materializarán físicamente. No confiáis lo suficiente en vuestro ser interior, ni os dais cuenta de la capacidad creativa que posee. Si lo hicierais, os ahorraríais muchos problemas.

Me dirijo aquí a vosotros dos individualmente y a todos los lectores: cualquier momento en vuestro presente es un punto potencial de gran cambio creativo; pero, debido a los ritmos de los que he hablado, es más sencillo que los cambios ocurran en determinados ciclos.

SESIÓN 669, 11 DE JUNIO DE 1973 - 21.40 LUNES

Antes de la sesión, expresamos otra vez la esperanza de que Seth comentase al menos la última experiencia de Jane con su trabajo del libro durante el estado de sueño. Esto ocurrió durante la madrugada del 29 de mayo, y fue una experiencia muy vivida. No obstante, por las razones que fueran, Seth no mencionó el tema. Yo también me olvidé de recordarle que lo hiciera. Es fácil olvidarse de hacer ciertas preguntas durante una sesión (me ha pasado incluso cuando tengo una lista de preguntas preparada de antemano).

Pero, para nuestra sorpresa, Seth habló sobre el material, que Jane había captado la pasada noche durante su estado de sueño. Resultó que guardaba relación con el capítulo 20...

Dado que el punto de poder y de acción está en vuestro presente,

tal como lo entendéis, cada día es como una especie de ventana que ofrece muchas vistas a través de sus distintos paneles.

La ventana de cada día puede abrirse o cerrarse, pero está enmarcada por vuestra experiencia psicológica actual. Incluso cuando está cerrada, la luz la atraviesa e ilumina vuestra vida diaria. En pequeña medida y a su manera, cada día contiene indicios de todas vuestras existencias simultáneas. El ser presente no existe en aislamiento.

Así pues, en el curso de esas veinticuatro horas hacen su aparición las huellas y aspectos de todas vuestras otras experiencias. Cada uno de vosotros guarda aspectos de sus otras identidades dentro de su ser actual; algunos son muy evidentes, y otros apenas apreciables. Podéis reconocer como propias ciertas facultades en las que os concentráis en una vida, por ejemplo, pero no emplearlas en demasía.

Los vagos anhelos que sintáis de ciertos logros pueden ser indicios de que el ser que conocéis posee las características necesarias pero no las ha ejercitado. A su manera, el período de veinticuatro horas representa tanto una vida entera como muchas vidas en una. Dentro de él experimentáis simbólicamente «la muerte» cuando vuestra conciencia sintonizada físicamente ya no puede manejar cómodamente más estímulos sin descanso. Del mismo modo, en el momento de vuestra muerte física normal llegáis a un punto en el que vuestra conciencia enfocada en la tierra ya no puede procesar más información, y organizaría en un todo creativo y significativo, sin un «largo descanso».

Cada día, por tanto, es una encarnación, por decirlo de alguna manera, pero no sólo simbólicamente; pues, mediante la intersección del alma con la carne, cada ser refleja a diario sus seres «reencarnatorios» o simultáneos.

Desde un punto de vista práctico, cada día contiene las respuestas a los problemas actuales. Si sois conscientes de un problema en particular (desafío), podéis estar seguros de que su solución está dentro de vosotros, tan disponible como el problema. La solución es

simplemente la otra cara del problema, en la que tal vez no habéis centrado vuestra atención. Incluso habrá pistas muy claras sobre la dirección adecuada que debéis tomar; las pistas formarán ya parte de vuestra experiencia, pero os resultarán irreconocibles porque os

concentráis demasiado en el problema.

Esto se aplica a cualquier clase de problema.

A pesar de que sois individuos con libre albedrío, sois también parte de otro yo. Lo que ocurre es que ahora no os identificáis con vuestro ser superior. Así como vosotros poseéis características propias y únicas, también vuestro ser superior posee su originalidad propia, pero siempre hay lo que vosotros llamaríais un aire de familia, por lo cual tanto vosotros como vuestro otro ser soléis elegir los mismos tipos de desafíos, aunque de forma distinta.

Así pues, otras partes de vuestro ser multidimensional participan en experiencias semejantes a las vuestras, aunque exteriormente la situación puede ser totalmente distinta. Su progreso está latente en la ventana del punto del momento, es decir, en vuestra intersección actual con la realidad que conocéis.

Las experiencias de vuestros seres simultáneos aparecen como rastros en vuestra propia conciencia, como ideas o ensoñaciones o imágenes desconectadas, o a veces incluso como intuiciones repentinas. Podéis atraerlas hacia vosotros, hacia afuera, para que os ayuden a comprender problemas actuales.

Ahora bien, esto no significa que tendréis necesariamente una avalancha de información reencarnatoria, un reconocimiento instantáneamente intuitivo de vidas «pasadas», ni que experimentéis la intromisión de información. Significa que esta información aparece en vuestra vida de manera íntima, pero expresada dentro de la estructura de vuestro entendimiento, y a veces pasa incluso inadvertidamente por vuestros pensamientos conscientes.

Muchos artistas, sin saberlo, pintan retratos de sus seres[28]

[28] Creo que soy uno de esos artistas. Para más información al respecto, véanse mis notas de la sesión 582 en el capítulo 9 de *Habla Seth II* (Ed. Luciérnaga, pág. 178). Cabe decir que no fue hasta que empezaron estas sesiones, en 1963, que me di cuenta de que mis modelos internos eran tan válidos como, los que físicamente se sentaban frente a mí. En realidad, a menudo veía a los primeros con una visión clara, pero mi primera formación y trabajo como artista comercial, que comenzó en la ciudad de Nueva York en 1939, me condicionó a creer que el artista tenía que tratar sólo con lo que él podía «ver» objetivamente.

simultáneos. Muchas madres se sienten a veces más jóvenes que sus hijos, o los llaman con varios nombres distintos. El impulso de intentar una actividad que no habéis intentado antes puede ser en realidad un mensaje de otras partes de vuestro ser.

Sencillamente, no existe el tiempo tal como lo entendéis, sólo un

Durante muchos años pasé por alto el hecho de que en la escuela primaria llenaba muy feliz y libremente mis cuadernos con dibujos de lugares y personas «imaginarios»... presente en el que ocurren todas las cosas. Hay milagros de información condensada dentro de las mismas células que los científicos no pueden percibir, ya que están más allá del alcance de los instrumentos físicos. A su modo, la comprensión celular abarca un vasto reconocimiento de probabilidades, y funciona con veloces manipulaciones en las que se plantean estas probabilidades, se reacciona a ellas, y por tanto se las altera.

La mente consciente enfocada físicamente en vuestro presente no puede tratar estas asombrosas probabilidades y mantener a la vez un sentido de identidad, a pesar de que en vuestros pensamientos diarios hay indicios conscientes que son las representaciones psicológicas de este conocimiento.

No soléis confiar en vuestra imaginación, al considerar que trata con fenómenos que no son hechos. Por tanto, dais forma artificialmente a una situación en la que dejáis indicios generales. Si sois demasiado imaginativos, por ejemplo, quizá no seáis muy capaces de tratar adecuadamente con la vida física. Pero esto sólo ocurre en el medio cultural en el que os movéis actualmente. En un principio, según vuestro concepto del tiempo, fue precisamente la imaginación la que os diferenció de otras criaturas, y os permitió dar forma en vuestra mente a realidades que «posteriormente» pudisteis exteriorizar.

Pero ahora desconfiáis tanto de la imaginación que no comprendéis las grandes pistas que os ofrece, tanto para la solución de problemas como para la expresión creativa. Muchos recuerdos reencarnatorios

válidos os llegan como imágenes mentales, pero no confiáis en ellas. No obstante, buena parte de vuestros problemas podrían solucionarse

fácilmente con sólo utilizar vuestra imaginación.

A menudo me advertís que la empleáis para prolongar circunstancias «negativas», pues pensáis en todas las cosas que podríais hacer mal. En cambio, podríais emplearla muy constructivamente, alterando el pasado, el presente y el futuro. Para hacerlo en el presente, imaginad libremente una situación en la que sois felices. En un principio vuestras imágenes mentales os parecerán tontas. Si alguien es viejo y pobre y está solo, le parecerá muy ridículo verse como si tuviera veinte años, fuera rico y estuviera rodeado de amigos y admiradores.

En realidad, si después de realizar este ejercicio tan placentero miráis a vuestro alrededor y comparáis lo que habéis imaginado con lo que tenéis, es posible que os sintáis peor que antes. Debéis daros cuenta de que este mundo imaginario existe, pero no en el mundo de los hechos que conocéis. Pero, hasta cierto punto, según la libertad con que lo hayáis hecho, dicho ejercicio rejuvenecerá automáticamente vuestro cuerpo, mente y espíritu, y empezará a atraer hacia vosotros cualquier equivalente posible dentro del mundo de los hechos que conocéis.

Siguiendo con el ejemplo de la edad, os parecerá que tenéis una edad determinada, que ésta es muy importante en vuestra experiencia subjetiva, y que, sea cual sea vuestra edad, no podéis tener la experiencia de tener cualquier otra edad. Sin embargo, en algunas existencias simultáneas sois muy jóvenes, y en otras muy ancianos. Algunas de vuestras células físicas son flamantes, por decirlo así, pues la regeneración de la vida nueva está físicamente dentro de vosotros; desde vuestro punto de vista, esto es así no sólo hasta vuestra muerte sino incluso después de ésta, cuando el cabello y las uñas aún pueden crecer. Así pues, identificaos con la nueva energía constantemente viva en vosotros en este presente de vuestro ser, y comprended que estáis totalmente conectados biológica y psicológicamente con esa entidad superior que es vuestra.

Sea cual sea vuestra situación actual, las respuestas residen en vuestras propias aspiraciones y capacidades. A menudo inhibís ciertos

aspectos de vuestra experiencia con el fin de emplear otros: si utilizáis los que tenéis disponibles, automáticamente os liberáis de inhibiciones en otros campos.

Puede haber ciertas circunstancias físicas -como los defectos de nacimiento- que no se puedan alterar, de modo que haya que enfocar la experiencia según caminos distintos de los habituales, pero incluso en estos casos los talentos y características accesibles abrirán nuevas perspectivas de experiencia y logro.

Cuando utilicéis vuestra imaginación tal como he indicado, haced-lo de una forma divertida, sabiendo que desde un punto de vista realista puede haber grandes discrepancias entre la imaginación y el hecho. A menudo esta imaginación libre, «tonta» y aparentemente poco realista os aportará soluciones muy prácticas a vuestros problemas, ya que si realizáis adecuadamente el ejercicio automáticamente os despojaréis de limitaciones que dabais por sentado.

Aun cuando no aparezca una solución directa, el rejuvenecimiento por sí mismo os llevará en la dirección correcta. Quien sea una mujer en un matrimonio desdichado, por ejemplo, quizás empiece por imaginarse con un elegante pretendiente. Es posible que no aparezca ningún príncipe azul; pero, si realiza el ejercicio adecuadamente, empezará automáticamente a sentirse amada y, por tanto, digna de recibir amor, en lugar de sentirse rechazada, indigna e inferior. El sentimiento de ser amada alterará su realidad, y atraerá amor hacia ella. Actuará como si la amaran. Tal vez su esposo vea en ella atributos de lo más agradables, y él también cambie.

Por otro lado, es posible también que atraiga a otro hombre y ponga fin al matrimonio que ha servido a su propósito en todos los sentidos, al encontrar ahora el impulso y las razones para cambiar. Vuestra imaginación trasciende el tiempo, de modo que es uno de los pilares de vuestra identidad.

Por supuesto, tenéis que saber distinguir entre el mundo de la imaginación y el mundo físico de los hechos con el fin de poder

manejarlo apropiadamente. Pero la realidad física surge de la imaginación, que sigue el sendero de vuestras creencias.

En el ejercicio que acabo de dar, empleáis una creencia para lograr un cambio en cualquier campo, y luego dais libertad a vuestra imaginación para que siga esa línea. Este ejercicio produce automáticamente algo más, ya que abre la ventana de la percepción y deja entrar el conocimiento y la experiencia de otras partes del ser. Cuando penetra esta luz y energía, vuestra realidad psicológica la tiñe tal como ocurre cuando los rayos del sol atraviesan un cristal pintado. Esto significa que la información de otras dimensiones podrá aparecer en forma de una corazonada o una idea repentina, o de alguna solución que ya se te haya ocurrido pero que no hayas puesto en práctica.

Habitualmente el conocimiento multidimensional de vuestras células no está conscientemente disponible, y éstas no pueden traducirlo a términos psicológicos para vosotros. Pero este trabajo con la imaginación actúa como detonante, pues atrae información de otros niveles de vuestra realidad superior, y la concentra en el problema específico que queréis solucionar. De este modo aparece en una forma que os resulta comprensible.

En sí mismo, el ejercicio altera creativamente las probabilidades, puesto que ya no consideráis el problema como una realidad concreta e inmutable. Se trata de un impulso psicológico y psíquico que altera los mensajes que normalmente enviáis al cuerpo y a su constitución celular. Estáis manipulando creativamente diversos niveles de experiencia.

Tomad el ejemplo de los dos casos que acabo de mencionar: la persona mayor que se imagina joven reactivará, durante este ejercicio, ciertos cambios hormonales y químicos, se hará más joven; y la mujer que se siente rechazada hace lo mismo cuando se imagina que es querida.

Esta práctica también activa dentro del ser todas sus experiencias inconscientes, pero muy válidas, lo cual hace surgir episodios similares por parte de otras vidas simultáneas. En una existencia la persona

mayor es joven. La mujer no querida es en verdad deseada. Estas realidades inconscientes se accionan mediante el uso de la

imaginación. Cada día es una ventana que da a cada vida.

20. EL PAISAJE ONÍRICO, EL MUNDO FÍSICO, PROBABILIDADES Y VUESTRA EXPERIENCIA DIARIA

Dado que sois criaturas físicas, incluso vuestros sueños deben traducirse según la realidad de vuestra carne. Colectivamente y por los métodos que he descrito, ayudáis a formar una realidad física en la que, no obstante, cada experiencia es única.

De la misma manera cada uno de vosotros da forma a un mundo onírico en el que hay cierto acuerdo general, pero en el que cada experiencia es original. El mundo de los sueños tiene sus confines como los tiene el físico. En la realidad de vigilia, la materialización de las creencias lleva un tiempo antes de que sea visible. De entre todos los actos probables infinitos, por regla general sólo uno puede experimentarse físicamente.

El mundo onírico funciona como una situación creativa en la que los actos probables se materializan al instante, presentados en forma simbólica o real. De entre todos éstos, podéis luego elegir los más adecuados para la expresión física. Existen otras razones importantes por las que se sueña, pero aquí nos limitaremos a este aspecto en particular y al paisaje onírico en sí mismo.

Como esperáis que la experiencia del sueño sea igual que la vida diaria, consideráis caóticos muchos sueños. Normalmente, un árbol no se convierte en un pavo real, por ejemplo. Si recordáis un sueño en el que ha ocurrido esto, os parecerá falto de sentido cuando despertéis por la mañana.

SESIÓN 670, 13 DE JUNIO DE 1973 - 21.25 MIÉRCOLES

Vuestros estados de ánimo y emociones tienen más movilidad en el estado de sueño. Tal vez os sintáis tan inmovilizados como un árbol en cierto momento y al poco rato os veáis como un hermoso pavo real, en cuyo caso percibiréis cómo el árbol se transforma en ave.

Al verse desligadas de su habitual atracción diaria hacia los sucesos físicos, vuestras emociones suelen crear su propio paisaje, y emplean los sueños como medio creativo. He explicado ya la gran correlación que existe entre vuestros sentimientos y creencias y ciertas condiciones físicas como el clima. Más o menos del mismo modo, cada persona desempeña individualmente un papel en la creación del paisaje onírico. Esto es también el resultado de vuestros sentimientos y creencias y, aunque el paisaje onírico no se percibe físicamente -con su extensión de tierras, montañas y continentes como vuestro planeta, sujeto a examen por vuestros instrumentos- existe de otro modo igualmente válido.

Esto no significa que los sueños puedan descifrarse mediante ciertos símbolos generales determinados. Así como creáis y experimentáis vuestra vida diaria mediante vuestros sentimientos y creencias personales, lo mismo ocurre con la realidad de los sueños.

Pero en ésta los pensamientos y sentimientos adquieren vida «al instante», salen a borbotones uno tras otro y se hinchan al máximo, por así decirlo. El mundo de los sueños existe también como energía, naturalmente, pero a unas frecuencias que no son físicamente apreciables. Gran parte de vuestro trabajo interior creativo y de planificación se realiza a ese nivel. Tiene que haber ciertas diferencias entre la experiencia del sueño y la de vigilia para que podáis manejaros en la vida diaria, cuyo enfoque es mucho más restringido.

Sin embargo, no hay una razón de peso que justifique la enorme separación que existe actualmente entre vuestras vidas de vigilia y de sueño. Tal como mencioné anteriormente, la división se debe en gran medida a vuestras creencias colectivas y particulares sobre la naturaleza de la realidad, y a la costumbre de vuestra especie de separar los datos «objetivos» de los subjetivos.

Cuando os proponéis manipular vuestro entorno, os separáis de él. Como constituís parte de él, esto también os lleva a intentar separaros de vuestra realidad subjetiva. Es completamente posible que llevéis vuestro «yo» normalmente consciente al estado de sueño, en vuestro propio beneficio. En ese caso veréis que el «yo» que sueña y el «yo» de la vigilia son uno, pero que se mueven en entornos completamente distintos. Por tanto, podéis familiarizaros con profundas experiencias y conocimientos que antes os resultaban desconocidos. Adquirís así una verdadera flexibilidad y una expansión de conciencia del ser, y abrís canales de comunicación entre la realidad de la vigilia y la del sueño. Esto significa que sois mucho más capaces de emplear el conocimiento inconsciente, y también de informar al inconsciente sobre vuestra situación física presente.

Este procedimiento puede poneros en contacto con la sabiduría de la que os privabais, ayudaros a unificar vuestra situación vital entera, y liberar vuestra energía para propósitos prácticos y cotidianos. Incluso la decisión de intentar semejante aventura es beneficiosa, ya que presupone una actitud flexible por parte del ser consciente.

Si tenéis miedo de vuestros sueños, tenéis miedo de vosotros mismos.

Así como vuestra situación actual con todos sus desafíos, alegrías y problemas cabe en forma condensada en cada uno de vuestros días, también cabe vuestra vida. Cada sueño nocturno os proporciona una rica base de creatividad en la que no hallaréis problemas sino soluciones.

Ahora bien, físicamente puede transcurrir cierto tiempo hasta que vuestra mente consciente acepte o reconozca un diagnóstico facilitado en un sueño. Os puede llegar luego de forma alterada como una corazonada o una intuición repentina, o un súbito impulso. Si no confiáis en vosotros tal vez hagáis caso omiso de estos impulsos y desaprovechéis las respuestas.

La mente consciente inteligente está siempre alerta a estos mensajes. También podéis dar un paso más y pedir ciertos sueños,

ciertas soluciones, y de ese modo acortar el tiempo que en otro caso tardaríais.

SESIÓN 671, 21 DE JUNIO DE 1973 - 20.58 JUEVES

Hablando en términos generales, si no creéis que podéis estar conscientes durante el estado de sueño, dicha hazaña será relativamente imposible. Irá en contra de vuestra idea de realidad, lo que impedirá la apertura y aceptación necesarias.

Aunque vuestras creencias dan forma a gran parte de vuestra actividad onírica, intervienen otros aspectos porque la conciencia no está intensamente enfocada en la realidad física, sino que sólo se ocupa vagamente de ella.

Repito que los pensamientos y las ideas poseen validez electromagnética. En la vida de vigilia probáis vuestras ideas en el mundo de los hechos. Los hechos no son más que una ficción aceptada, por supuesto, pero las ideas deben tener sentido y encajar en la «historia» aceptada.

En el estado de sueño os permitís más libertad, y probáis ciertas ideas y creencias en este marco de referencia más flexible. Así pues, en un principio podéis aceptar nuevas creencias en el estado de sueño, y «más tarde» puede llegar la comprensión intelectual o emocional. Durante el sueño, la misma mente consciente es mucho más indulgente y juguetona. Puede permitirse estas libertades porque sabe que no es necesario que ponga inmediatamente la teoría a prueba en el contexto diario. Gustosamente, observa esas zonas de la experiencia del ser interior para ver qué puede encontrar para uso propio, como si fuera un explorador en busca de recursos en territorio virgen.

La conciencia enfocada físicamente debe tratar con el contexto del espacio-tiempo, ya que sólo dentro de este marco de referencia puede percibir claramente los sucesos. En el estado de sueño, la conciencia

pasa por alto en gran medida las relaciones espacio-tiempo, aunque está firmemente asentada en los mecanismos corporales. Así pues, los sueños son experiencias físicas. Os percibís corriendo, hablando, comiendo, en situaciones totalmente físicas, sólo que no las realiza el cuerpo que yace dormido en la cama.

Se trata pues de datos sensoriales muy vividos, aunque desde un ángulo borroso. En otras palabras, en la mayoría de los sueños los datos se reciben e interpretan a la luz de la vida corpórea. Éstos son también los sueños que más se recuerdan.

Pero hay asimismo experiencias que apenas se recuerdan, en las que desaparece la identificación habitual de la conciencia con la vida física. Las imágenes que concebís se basan en vuestra estructura neurológica, y en vuestra interpretación de ésta. Cuando pensáis en la vida después de la muerte, por ejemplo, imagináis todos los sentidos en pleno funcionamiento, aunque quizás en un cuerpo no físico. La percepción sin imágenes os parece imposible. Pero en algunos sueños entráis en un estado de conciencia muy alejado de ese tipo de datos sensoriales. No hay imágenes como tales, a pesar de que posteriormente pueden crearse inconscientemente a modo de traducción. En estas condiciones, os acercáis a una comprensión de lo que es la conciencia cuando no está en absoluto físicamente orientada.

En la vida diaria puede ser que de pronto sepáis algo sin saber cómo lo sabéis, sin ser conscientes de ninguna imagen o impresión sensorial en particular. El conocimiento está simplemente «ahí». Esto se asemeja al tipo de conocimiento de la conciencia cuando no está implicada con ninguna clase de estímulo sensorial ordinario. Sencillamente, sabe. En esos estados de sueño, por tanto, vosotros sabéis de la misma manera. Experimentáis vuestro ser no aliado con la carne.

Ese tipo de conciencia durante el sueño puede mejorar por completo vuestra vida, aunque el impacto original se olvidará, y todo el suceso onírico se traducirá normalmente en imágenes antes de que

despertéis. Estos sucesos oníricos pueden llamarse experiencias del ser básico. En su transcurso, el ser o conciencia viaja literalmente hasta el origen de su energía. A otro nivel, los átomos poseen este mismo tipo de conocimiento.

Tal vez os parezca que estas comprensiones tienen poco que ver con vuestra vida diaria, especialmente porque apenas se recuerdan, y siempre son sólo una traducción; pero os proporcionan energía adicional cuando más la necesitáis.

En épocas de tensión, la conciencia sintonizada físicamente suele abandonar momentáneamente su orientación habitual y retirarse, por así decirlo, hasta el origen de su ser, donde sabe que se regenerará y volverá a nacer.

Mientras estáis físicamente conectados, tenéis que interpretar la experiencia en función de los sentidos, incluso la de los sueños. A veces vuestra conciencia puede internarse en otros ámbitos, pero en ese caso los sucesos deben traducirse físicamente de alguna manera.

En la vida de vigilia percibís sólo ciertos aspectos de los sucesos que inciden en vuestro continuo espacio-tiempo. En sueños vuestra visión es más amplia. Tal vez veáis en el pasado, el presente y el futuro ciertos objetos que en vuestro tiempo ocupan cierto espacio. Normalmente os parecerá un sueño sin sentido porque, en vuestro «nivel de hechos», un objeto pasado, presente y futuro no puede aparecer a la vez en el mismo espacio.

Pero el espacio no es el mismo en ningún caso. Sólo os parece que lo es.

El espacio se acelera de un modo que no comprendéis porque no estáis sintonizados a esas frecuencias. Cualquier punto en el espacio es también un punto en lo que consideráis el tiempo, una puerta que no habéis aprendido a abrir.[29] *

Más o menos de la misma forma, el cerebro físico es un portal que

29 Hay un material análogo a éste en la sesión 582 del capítulo 9, pág. 179 de *Habla Seth II:* «Lo que vosotros percibís como tiempo es una parte de otros acontecimientos que se introducen en vuestro sistema

estimula la actividad de la mente. Así pues, vuestras creencias son responsables en gran medida de las zonas del cerebro que activáis, y de la acción no física resultante del cerebro.

El enfoque físico os proporciona una realidad magnífica, centrada y especializada. Pero, si no fuera por la actividad de los sueños, os veríais limitados por ella, temerosos de probar nuevos conceptos y comprensiones intuitivas ante lo que parece ser una realidad tan inamovible.

El estado de sueño os proporciona un escenario preliminar en el que podéis usar hipótesis y probarlas como si se tratara de un juego. De todos modos, los sueños que tenéis y recordáis, y la solución resultante de muchos problemas, representan sólo la capa superficial de la actividad onírica. Seguiros a vosotros mismos en los sueños es una aventura fascinante, y en ese contexto de sueño podéis conocer el funcionamiento de vuestra conciencia. Para ello debéis creer en la integridad de vuestro ser. Si no confiáis en vuestro ser de vigilia no confiaréis en vuestro ser del sueño, y el paisaje de los sueños os parecerá amenazador. Vuestra creencia en que los sueños son desagradables puede hacerlos desagradables, o hacer que sólo recordéis pasajes de sueños aterradores.

Si creéis que no soñáis, por ejemplo, inhibiréis su recuerdo... pero seguiréis soñando. Esas ricas experiencias no formarán parte de vuestra vida consciente debido a vuestra creencia.

Vuestros sueños son privados, al igual que vuestra vida de vigilia, pero existe una experiencia colectiva de vigilia y una experiencia colectiva de sueño en la que cada persona encuentra su lugar, y acepta o rechaza los sucesos. Para que lo entendáis, en cualquier «momento» la especie puede solucionar problemas colectivamente durante el

propio, y que con frecuencia se interpretan como movimientos en el espacio». Esa sesión, así como la 581, contiene también ciertos datos sobre las unidades de energía electromagnética (EE), sus diversas velocidades, y nuestras interpretaciones de ellas como sucesos, sueños, movimiento a través del tiempo, etc.

estado de sueño, y esas soluciones se materializan después

físicamente.

Como en el estado de sueño se goza de más libertad de tiempo y espacio, se tiene una perspectiva global más amplia; muchas soluciones que pueden parecer insuficientes a corto plazo -cuando se activan físicamente- demostrarán ser sumamente creativas a la larga.

Así pues, tanto individual como colectivamente, la humanidad emplea el mundo de los sueños como plataforma preliminar.

Todos los «hechos» físicamente aceptados en vuestro mundo de verdadero y falso proceden de estas realidades «fantaseadas» y pasajes de sueño probables.

Los sucesos probables, experimentados a modo de sueño y muy válidos en otras esferas de realidad, se convierten, digamos, en falsos en vuestro mundo, mientras que el mismo tipo de suceso, materializado físicamente, se vuelve realidad.

Vuestras guerras se libran primero en el mundo de los sueños, y vuestra interpretación física de la historia sigue la delgada línea de una única serie de probabilidades. Para vosotros, un bando ha ganado o perdido en una guerra determinada, ya que en vuestra pobre comprensión de los sucesos sólo puede haber un desenlace definido de una batalla. Habrá ciertos hechos concretos; una batalla con tantas personas implicadas, que ocurre en un día en particular y en un lugar preciso, y que culmina en una victoria bien definida. Históricamente, se habrán firmado tratados, pero en un sentido mucho más amplio estáis percibiendo sólo una pequeña dimensión, un único ángulo de un suceso mucho más extenso que trasciende por completo vuestras ideas del tiempo y los lugares implicados.

La batalla inicial, por decirlo de alguna manera, tuvo lugar en el mundo de los sueños; luego individual y globalmente la especie decidió qué fragmentos del suceso se iban a materializar físicamente. Aun en estos términos reconocibles, es evidente que el vencedor es a menudo el perdedor.

El suceso en su totalidad trasciende cualquier juicio verdadero o

falso. El suceso completo, con todas sus probabilidades, no puede caber dentro de vuestro marco de referencia actual.

Como ya he dicho, en vuestros sueños trabajáis con probabilidades y decidís cuáles se convertirán en «hechos verdaderos» físicos, y gozáis para ello de gran libertad tanto individual como colectivamente. Cada persona resuelve aquí su propio destino, y mediante esta información onírica elige conscientemente qué episodios materializará y experimentará físicamente.

La información que aceptáis de vuestros sueños es la que concuerda en gran medida con vuestras creencias conscientes de vigilia. Pero a su vez hay una interacción, pues en los sueños se ponen a prueba nuevas creencias, por decirlo de alguna manera. En este sentido, no estáis a merced de vuestros sueños.

No habéis comprendido la gran interacción que existe entre la experiencia del sueño y la vigilia. Se os ha enseñado a creer en la existencia de una frontera artificial entre los dos estados que en realidad no existe. Si antes de dormir os decís que los sueños os ofrecerán soluciones a los problemas, automáticamente empezáis a utilizar sustancialmente vuestro conocimiento onírico, y abrís las puertas a vuestra gran creatividad.

Tengo un comentario personal para vosotros.

Tu madre está experimentando una aceleración mental e intuitiva, un aluvión de estímulos hasta ahora contenidos. Percibe probabilidades muy claramente, pero las confunde con el mundo físico de los hechos. Pero esto sólo ocurre cuando acaba su trabajo físico; su desorientación nunca estorba un propósito físico importante y necesaria para ella.

Se han producido en ella ciertos cambios materiales y, tal como ocurre durante la infancia y en ciertas etapas de la adolescencia, se han activado ciertas partes del cerebro que no se emplean durante la vida muy enfocada físicamente. Los cambios se desencadenan en

cada persona individualmente.

Así pues, ella percibe de pronto sus sucesos (imaginados) como realidades. Como estáis orientados en el espacio-tiempo, esa percepción de hechos imaginarios, aceptados momentáneamente como realidad física, causa ciertas brechas en lo que consideráis la experiencia normal.

Ella debe experimentar estos sucesos en vuestra sucesión temporal, donde para otras personas no encajan. Os doy este material no sólo por vuestro interés personal, sino porque resulta de interés general. Gracias a esta captación de probabilidades tu madre puede juzgar las circunstancias de su vida física, y programarse anticipadamente, por decirlo así, para su próxima aventura.

Sus mismas acciones sirven como pautas de aprendizaje para toda la familia. A pesar de las apariencias, no hay por su parte una mengua de impresiones sensoriales, sino un enorme acrecentamiento de éstas. La dificultad para concentrarse surge como resultado de ello, pero en realidad ella se concentra en otras esferas.

Vuelven a estimularse sus sentimientos de independencia, que acabarán por llevarla a querer abandonar a la familia en general, a dejar de aferrarse a sus «chicos» *(mis dos hermanos y yo).* Y estos sentimientos también servirán como un impulso para crecer, que hasta ahora no había conocido.

Finalmente querrá ser independiente de su cuerpo, pero eso no la amedrenta; está luchando para liberarse. Hay mucho más que decir... En cierto sentido todos aceptáis que la familia la trate como a una niña, ya que ello la impulsa a independizarse, así como un niño quiere crecer y abandonar la casa natal. Así pues, se está despertando la independencia de tu madre. En cierta manera quiere liberarse del hogar que ella misma ha creado, encontrar un nuevo campo de esfuerzo... empezar de nuevo. En un adolescente su modo de proceder parecería legítimo. Ella también quiere empezar una nueva vida.

Bien, esto es todo al respecto. Espero que tu mente descanse un

poco más tranquila.

SESIÓN 672, 25 DE JUNIO DE 1973 - 21.27 LUNES

Hoy en día la humanidad tiene poco conocimiento del mundo interior de los sueños, de su lugar en él, y de su efecto en la vida consciente diaria de las personas.

Muchos de los aspectos más importantes de la conciencia actúan precisamente cuando os parece que estáis relativamente inconscientes y dormidos ante la realidad física. Os resultaría imposible manejar la vasta cantidad de información disponible circunscribiéndoos al contexto de tiempo tal como lo experimentáis en el presente. Para obrar bien en vuestro campo tan específico, debéis asimilar una cantidad casi infinita de información, calcular probabilidades, y mantener ciertos equilibrios de los que ni siquiera sois conscientes.

Vuestra conciencia tiene la capacidad latente de realizar estas hazañas, pero no puede llevarla a cabo con la parte de la conciencia ligada a la relación espacio-tiempo. La que vosotros consideráis vuestra mente consciente tiene la tarea de evaluar los «hechos» de la vida diaria. Luego forma creencias sobre la realidad, y éstas se utilizan en el estado de sueño como uno de los criterios principales que hacen surgir ciertos sucesos probables en vez de otros.

Vuestras creencias actúan en el estado de sueño como reflectores para buscar sucesos que se correspondan con vuestras ideas sobre la realidad. Vuestras convicciones os ayudan a separar las acciones probables que aparecen en los sueños de otras que no os interesan.

Pero, como no sois solamente criaturas enfocadas físicamente, hay otros asuntos en juego. Internamente poseéis el conocimiento condensado de todo vuestro ser. Una conciencia conectada con un cerebro físico no puede disponer de toda esta información completa. La realidad multidimensional simplemente no puede expresarse. En el estado de sueño, cuando la conciencia reduce su concentración en lo

físico, pueden aparecer ciertas vislumbres del ser multidimensional en las imágenes y fantasías oníricas, que expresan simbólicamente vuestra existencia superior.

Si vuestras creencias conscientes os provocan una gran desdicha, podéis recibir de esta fuente otras creencias beneficiosas que las contrarresten. Vuestro ser, la conciencia superior que sois, se cruza con el espacio y el tiempo, y nace en la carne simultáneamente en muchos «puntos». A cada una de estas inmersiones en la existencia tridimensional la llamáis una vida, con su propio ser. Y vosotros sois una de ellas.

Cada ser debe experimentarse de un modo temporal. Pero cada ser es también una parte de su ser superior, una parte de la energía de la que procede continuamente. En sueños, vuestra energía mana de regreso hacia el ser que sois.

En cierta manera, cada noche viajáis hacia atrás y hacia adelante a través de atmósferas y puntos de entrada de los que no sois conscientes. Durante el sueño recorréis las vastas distancias entre el nacimiento y la muerte. Vuestra conciencia, tal como la concebís, trasciende estos saltos y mantiene su sentido de continuidad. Todo esto tiene que ver con pulsaciones de energía y conciencia, y en cierto sentido lo que consideráis vuestra vida es la «extensión» visible de un rayo de luz visto desde otra perspectiva.

Por debajo de los sueños que recordáis hay experiencias de la conciencia que aparecen de vez en cuando, y de modo distorsionado. Estas expresan en términos no físicos vuestra relación con vuestro propio ser. Aquí os regeneráis y os veis libres de cualquier creencia consciente, y es aquí también donde se forman los ideales individuales y colectivos.

Esta actividad se suele desarrollar por debajo del sueño convencional. En menor medida, ocurre todo el tiempo, ya que representa la base sobre la que se asienta vuestra conciencia presente.

La realidad física en la que nacéis no es en absoluto tan sólida o

predeterminada o definida como parece ser. En cambio, existe un campo de complejas interacciones. Vuestra conciencia debe enfocarse en una gama particular de frecuencias para poder percibir la materia, y más aún para percibir la solidez. Durante el sueño la conciencia fluctúa entre gamas de intensidades, entra y sale de agrupaciones de materia física y, a partir de una «premateria» muy plástica, da a la materia la forma final que adoptará en vuestro mundo. Lo mismo cabe decir de los sucesos, algunos de los cuales se materializarán físicamente y

otros no. >,,

Las partes profundas de vuestro ser son conscientes de los propósitos e intenciones que os son propios. Así pues, inconscientemente guardáis en el interior lo que llamaríais un anteproyecto del tipo particular de realidad física que queréis materializar. Vosotros sois los arquitectos.

Hay un sistema de comprobaciones y equilibrios para que en ciertos sueños os hagáis conscientes de estos anteproyectos, y es posible que aparezcan a lo largo de vuestra vida como sueños recurrentes de cierta naturaleza: sueños de iluminación. Pero, aunque no los recordéis, os despertaréis con vuestros propósitos reforzados o súbitamente claros.

Cuando trabajéis con vuestras creencias, tratad de descubrir qué creéis realmente sobre el estado de sueño; porque, si confiáis en él, puede convertirse en un aliado aún más fiel gracias a vuestra cooperación consciente.

Si queréis solucionar un problema, decios que lo haréis durante el estado de sueño. En él podéis hablar con total libertad a personas que de otro modo quizás os evitarían. Hay muchas reconciliaciones que tienen lugar a ese nivel. Pedid la respuesta a cualquier problema y la conseguiréis, pero debéis confiar en vosotros mismos y aprender a interpretar vuestros sueños, ya que éstos despertarán vuestras capacidades intuitivas y os darán el conocimiento que necesitáis.

Así pues, vuestra creencia en el valor de los sueños puede incrementar su eficacia práctica.

21. AFIRMACIÓN, AMOR, ACEPTACIÓN Y NEGACIÓN

Afirmar significa decir «sí» a vosotros mismos y a la vida que lleváis, y aceptar vuestra propia esencia como persona única.

Esa afirmación significa que declaráis vuestra individualidad, que

abrazáis la vida que es vuestra y que fluye a través vuestro. La afirmación de vosotros mismos es uno de vuestros puntos más fuertes. A veces podéis negar apropiadamente ciertos fragmentos de experiencia, y no obstante confirmar vuestra propia vitalidad. No debéis decir «sí» a personas, temas o sucesos que os causan un profundo disgusto. Afirmar no significa una aceptación pasiva y sin carácter de todo lo que se cruza en vuestro camino, independientemente de vuestros sentimientos sobre ello. Biológicamente, afirmación significa salud. Aceptáis vuestra vida, pues comprendéis que dais forma a

vuestra experiencia, y reforzáis vuestra capacidad de hacerlo.

Afirmar no significa cruzarse de brazos y decir: «No puedo hacer nada. Todo está en manos del destino, por tanto aquello que debe suceder, sucederá». La afirmación se basa en la comprensión de que ninguna otra conciencia es igual a la vuestra, que vuestras aptitudes son únicas y diferentes de las de cualquier otra persona. Es la aceptación de vuestra individualidad en la carne. Básicamente es una necesidad espiritual, psíquica y biológica, y representa vuestra apreciación de vuestra integridad singular.

Un átomo puede cuidar de sí mismo, pero los átomos son un poco como animales domésticos; uniéndose a la familia biológica del cuerpo, de alguna manera se convierten en gatos y perros amigables bajo vuestro dominio.

Así como los animales copian las características de sus dueños, las células reciben toda la influencia de vuestro comportamiento y creencias. Si afirmáis la rectitud de vuestro ser físico, ayudáis a las células y los órganos de vuestro cuerpo, y éste los trata amablemente. Si no confiáis en vuestra naturaleza física irradiáis ese sentimiento, independientemente de las medidas de salud que podáis tomar. Las células y los órganos saben que no confiáis en ellos, al igual que lo saben los animales. De alguna forma creáis anticuerpos contra vosotros mismos, porque no confirmáis la rectitud de vuestro ser físico tal como existe en el espacio y el tiempo.

A veces podéis confirmar vuestra unicidad diciendo «no».

La individualidad os confiere el derecho de tomar decisiones. A vuestro entender esto significa decir «sí» o «no». Por lo tanto, consentir siempre podría significar que estáis negando vuestra propia esencia como persona.

Una persona que dice «yo odio» al menos está declarando que posee un «yo» capaz de odiar. Quien dice «no tengo derecho a odiar» no se está enfrentando a su propia individualidad.

Quien conoce el odio también comprende la diferencia entre esa

emoción y el amor. Las ambigüedades, los contrastes, las similitudes, la afirmación del propio ser permiten el libre flujo de la emoción. Muchos rechazan la experiencia de sentimientos que consideran negativos. Intentan «afirmar» lo que piensan que son emociones positivas. No se permiten las dimensiones de su condición de criaturas, y, al fingir que no sienten lo que sienten, niegan la integridad de su

propia experiencia.

Las emociones obedecen a las creencias. Son estados naturales siempre cambiantes de sentimientos, que se suceden en un libre flujo de energía y actividad; matices brillantes y vivos, que aportan variedad a la cualidad de la conciencia. Tales estados de la personalidad pueden compararse a colores claros y oscuros, los potentes patrones de energía que representan movimiento, vida y variedad.

Rechazarlas es inútil, pues constituyen uno de los instrumentos con los que la conciencia sintonizada físicamente se conoce a sí misma. No son destructivas. No hay emociones buenas y malas.

Las emociones sencillamente son. Representan elementos del poder de la conciencia, llenos de energía, que se combinan en un poderoso mar de ser cuando se las deja solas. No podéis afirmar una emoción y negar otra sin erigir barreras. Intentáis ocultar en el fondo de la mente lo que consideráis sentimientos negativos, como en el pasado se encerraba a los familiares dementes. Actuáis así porque no confiáis en los aspectos de vuestra individualidad en la carne.

Afirmar significa aceptar vuestra alma tal como aparece en la criatura que sois. He dicho esto anteriormente: no podéis negar vuestra condición de criaturas sin negar vuestra alma, y no podéis negar vuestra alma sin negar vuestra condición de criaturas.

SESIÓN 673, 27 DE JUNIO DE 1973 - 21.38 MIÉRCOLES

Si se lo deja en paz, el odio no perdura.

A menudo es semejante al amor, ya que la persona que odia es atraída al objeto de su odio por lazos profundos. También puede ser un método de comunicación, pero nunca es un estado constante y firme, y cambiará automáticamente si no se le ponen trabas.

Si creéis que el odio es incorrecto y maligno, y veis que odiáis a alguien, podríais intentar inhibir la emoción o volverla contra vosotros

mismos. También podríais intentar hacer como si el sentimiento no existiera, en cuyo caso reprimís esa poderosa energía y no podéis utilizarla para otros propósitos.

En su estado natural, el odio posee una poderosa característica enardecedora que incita al cambio y la acción. A pesar de lo que os hayan inculcado, el odio no incita la violencia. Como dijimos anteriormente, los brotes de violencia suelen ser el resultado de un sentido íntimo de impotencia.

Muchas personas que inesperadamente cometen crímenes, asesinatos súbitos, incluso grandes matanzas, poseían un historial de docilidad y actitudes convencionales, y se los consideraba como modelos de conducta. Negaban en su naturaleza todos los elementos naturales de agresividad, y consideraban maligna y errónea cualquier evidencia momentánea de odio. Como resultado de ello, estas personas tienen dificultades para expresar la negación más sencilla, o para actuar en contra del código de convencionalismo y respeto que les han impuesto. No pueden comunicarse con su prójimo, como incluso pueden los animales, cuando se trata de expresar su disconformidad.

Psicológicamente, sólo una explosión total puede liberarlos. Se sienten tan impotentes que esto agrava aún más sus dificultades, así que intentan liberarse mostrando un gran poder mediante la violencia. Algunos de estos individuos, hijos modelos que rara vez contestaban a sus padres, fueron enviados de repente a la guerra y se les otorgó carta blanca para liberar todos esos sentimientos en combate; y me estoy refiriendo en particular a las dos últimas guerras *(la guerra de Corea, 1950-1953, y la guerra de Vietnam, 1964-1973),* no a la Segunda Guerra Mundial.

En estas guerras podía liberarse la agresión, y los códigos de conducta cambiaron en consonancia. Sin embargo, dichas personas tuvieron que enfrentarse a los horrores de la liberación violenta de sus odios y agresiones reprimidas. Al presenciar los sangrientos resultados, se volvieron más temerosos, sobrecogidos por lo que ellos pensaban de esta terrible energía que a veces parecía obligarlos a

matar.

A su regreso a casa el código de conducta volvió a cambiar para adecuarse a la vida civil, y otra vez se reprimieron por completo. Muchos mostraban una conducta exageradamente convencional. Súbitamente se les negaba el «lujo» de expresar las emociones incluso de forma exagerada, lo cual hizo crecer su sentimiento de impotencia.

Éste no es un capítulo dedicado a la guerra, pero hay algunos puntos que quiero analizar. Este sentimiento de impotencia es también el que lleva a las naciones a iniciar una guerra. La causa no es la situación mundial «real» ni el poder que los demás les atribuyan, sino más bien un sentimiento generalizado de impotencia, a veces incluso a pesar de su dominio mundial.

Lamento que éste no sea el lugar apropiado para hablar de la Segunda Guerra Mundial, porque también fue el resultado de un sentimiento de impotencia que estalló en un baño de sangre a gran escala. Las personas que participaron siguieron el mismo curso individual que acabamos de mencionar.

Sin entrar en detalles, simplemente quiero indicar que en Estados Unidos se hicieron grandes esfuerzos a nivel nacional después de la Segunda Guerra Mundial, para desviar las energías de los militares a otras áreas tras su regreso a casa. A muchos que participaron en la guerra con un sentimiento de impotencia se les otorgó ayudas cuando la guerra hubo acabado: incentivos, educación, privilegios con los que no contaban antes. Es decir, les dieron medios para que experimentaran poder. También se los recibió como héroes, y, aunque muchos ciertamente estaban desilusionados, en el marco global del sentimiento del país los veteranos de guerra fueron bien acogidos.

Estoy hablando de forma general sobre la guerra en cuestión, porque hubo ciertamente excepciones, pero la mayoría de los hombres involucrados en ella aprendieron mucho de sus experiencias. Se volvieron en contra de la violencia, y cada uno a su manera reconoció las ambigüedades psicológicas personales de sus sentimientos durante el combate.

Los políticos les aseguraron que sería la última guerra, y la ironía es que aquellos que vistieron uniforme lo creyeron. *(Yo, Robert Butts, fui uno de los creyentes.)* La mentira no se convirtió en verdad pero llegó casi a serlo, ya que, a pesar de sus errores, los ex combatientes educaron de tal modo a sus hijos que más tarde éstos no irían de buena gana a la guerra, y cuestionarían las premisas de ésta.

Curiosamente, esto supuso aún más dificultades para aquellos que sí fueron a las dos guerras siguientes, menos importantes porque el país no estaba realmente implicado en ninguna de las dos. Todo sentimiento de impotencia por parte dé los combatientes halló expresión como en la ocasión anterior, esta vez en un baño de sangre más local; pero el código de conducta quedó debilitado, lo cual no fue tan aceptado como antes, ni siquiera dentro de las filas. Ya en la última guerra *(en Vietnam),* el país estaba en general en contra de ella, y los sentimientos de impotencia de los hombres se vieron reforzados una vez acabada. Ésta es la razón de los episodios de violencia por parte de los militares que regresaban.*

* Según Seth, los sentimientos de impotencia tuvieron mucho que ver con el alto índice de violencia -incluso hasta la muerte- entre los militares norteamericanos que habían sido prisioneros de guerra. Un estudio gubernamental de aquellos que habían estado en cautiverio en el Lejano Oriente durante la Segunda Guerra Mundial y la guerra de Corea, por ejemplo, mostró que el 40 % de todas las muertes que habían tenido lugar en el grupo entre 1945 y 1954 habían sido causadas por asesinato, suicidio o accidentes.

En lo referente a la guerra en Vietnam, más de 500 militares norteamericanos prisioneros fueron liberados por Vietnam del Norte después del Armisticio de enero de 1973. Los oficiales temen ahora que un buen número de estos hombres lleguen a creer que su sufrimiento fue inútil a causa de la gran impopularidad de la guerra en Estados Unidos. Ha habido suicidios entre ellos, y muchos han

padecido al menos reacciones de estrés temporales desde su liberación de prisión.

El odio, si se lo deja actuar, no estalla en violencia sino que aporta un sentido de poder e inicia la comunicación y la acción. Desde vuestro punto de vista, es una acumulación de ira natural; en los animales conduciría a un enfrentamiento cara a cara en actitud de combate, en el cual el lenguaje corporal, el movimiento y el ritual de cada criatura sirven para comunicar una situación peligrosa, hasta que uno de los dos animales claudica. Los gruñidos y rugidos forman parte de ello.

El poder se muestra de forma eficaz, pero simbólicamente. Este tipo de encuentro animal ocurre con poca frecuencia, porque para llegar a ese punto los animales involucrados han tenido que pasar por alto muchos encuentros menores preliminares de ira, destinados a clarificar posiciones o evitar la violencia.

Otro pequeño inciso aquí: la máxima de Cristo de ofrecer la otra mejilla fue un hábil método psicológico de evitar la violencia, no de aceptarla. Simbólicamente representa a un animal que muestra el vientre al contrincante. En ciertas circunstancias, el gesto de derrota permitía el triunfo y la supervivencia. No pretendía ser el acto de sometimiento de un mártir que decía «Pégame otra vez», sino que representaba una afirmación adecuada biológicamente, una comunicación a través del lenguaje corporal. Era un gesto inteligente para que el atacante recordara las «viejas» posturas comunicativas de los animales sanos.

El amor es también un gran incitador a la acción, y utiliza poderosas fuentes de energía.

El amor y el odio están basados en la autoidentificación con vuestra experiencia. No sentís amor ni odio por personas con las cuales no os podéis identificar. Os dejan relativamente indiferentes, pues no os provocan ninguna emoción profunda.

El odio siempre implica un sentimiento doloroso de separación del

amor, que puede estar idealizado. Una persona por la que sentís una gran hostilidad os disgusta porque no está a la altura de vuestras expectativas. Cuanto mayores sean éstas, mayor os parecerá cualquier divergencia por su parte. Si odiáis a uno de vuestros progenitores es precisamente porque esperáis ese amor. Una persona

de la cual no esperáis nada nunca despertará vuestro rencor.

Curiosamente, el odio es una manera de regresar al amor; y, cuando se lo deja expresarse, es una comunicación de la separación que existe con respecto a lo esperado.

El amor, por tanto, puede perfectamente contener odio. El odio puede contener amor y ser impulsado por éste, en particular por un amor idealizado. «Odiáis» algo que os separa del objeto amado. Es precisamente porque este objeto es amado que disgusta tanto que las expectativas no se cumplan. Si alguien ama a sus padres y si éstos no parecen devolverle el amor y frustran sus expectativas, entonces podría «odiarlos» porque el amor hizo que esperara más. El odio es un medio de reclamar amor. Su finalidad es llevaros a una comunicación en la que expongáis vuestros sentimientos para aclarar la atmósfera, por así decirlo, y acercaros al objeto amado. Por tanto, el odio no es la negación del amor, sino un intento de recuperarlo y un doloroso reconocimiento de las circunstancias que os separan de él.

Si habéis comprendido la naturaleza del amor seréis capaces de aceptar los sentimientos de odio. La afirmación puede incluir la expresión de tales emociones fuertes.

Los dogmas o sistemas de pensamiento que enseñan a superar las emociones pueden ser engañosos e incluso algo peligrosos. Tales teorías están basadas en el concepto de que hay algo innatamente perjudicial o erróneo en la naturaleza emocional del hombre, mientras que al alma siempre se la describe como apacible, «perfecta», pasiva y sin sentimientos. Sólo se permite la conciencia más elevada y dichosa. Pero el alma es ante todo una fuente de energía, creatividad y acción que muestra sus características en la vida precisamente a través de las emociones siempre cambiantes.

Si confiáis en vuestros sentimientos, éstos os conducirán a estados psicológicos y espirituales de comprensión mística, calma y paz. Si obedecéis a vuestras emociones, éstas os llevarán a una profunda comprensión, pero no podéis tener un ser físico sin emociones, así como no podéis tener un día sin ninguna clase de clima.

En el contacto personal, podéis ser totalmente conscientes de un amor duradero hacia otra persona, y no obstante reconocer momentos de odio cuando sobreviene una separación de algún tipo que os lastima justamente por el amor que sentís.

De la misma manera, es posible amar al prójimo y odiarlo a veces, precisamente porque con mucha frecuencia no parece estar a la altura de ese amor. Cuando os enfadáis con la humanidad es porque la

amáis. Negar la existencia del odio es negar el amor. No es que esas emociones sean opuestas: son aspectos diferentes que se experimentan diferentemente. En cierto modo queréis identificaros con aquellos hacia quienes guardáis sentimientos profundos. No amáis a alguien simplemente porque asociáis partes vuestras con esa persona. A menudo amáis a otra persona porque ella os despierta ciertos atisbos de vuestro propio ser «idealizado».

El amado atrae lo mejor de vosotros. En sus ojos veis lo que podéis ser. En el amor del otro sentís vuestro potencial. Esto no significa que en la persona amada sólo reaccionáis a vuestro propio ser idealizado, porque también sois capaces de ver en el otro el ser potencial e idealizado del amado. Es un tipo de visión peculiar compartida por los sujetos involucrados, ya sean éstos esposa y marido, o padre e hijo. Esta visión percibe también la diferencia entre lo práctico y lo ideal, así que, en los períodos en que domina el amor, las discrepancias entre el comportamiento real y el ideal no se tienen en cuenta y se les otorga poca importancia.

El amor, por supuesto, siempre está cambiando. No existe un estado permanente de profunda atracción entre dos personas. Como toda emoción, el amor es voluble, y puede cambiar con bastante facilidad hacia la ira o el odio, y volver a ser amor.

Sin embargo, en el tejido de la experiencia, el amor puede ser predominante aunque no sea estático; y si es así siempre habrá una visión de lo ideal, y las diferencias que naturalmente ocurran entre la realidad y la visión producirán malestar. Hay adultos que se amedrentan cuando un hijo les dice «Te odio». Los niños suelen

aprender rápidamente a no ser totalmente sinceros. Lo que el niño realmente está diciendo es: «Te amo. ¿Por qué eres tan importante para mí?», o «¿Qué se interpone entre nosotros y el amor que siento

por ti?».

La hostilidad del niño se basa en la firme comprensión de su amor. Los padres, a quienes se les enseñó que el odio es erróneo, no saben cómo manejar esa situación. El castigo sólo consigue agrandar el problema del niño. Si los padres muestran temor, el niño aprende a temer esa ira y odio suyos que atemorizan a los poderosos padres. El niño es así condicionado a olvidar esa comprensión intuitiva, y a pasar por alto la relación entre odio y amor.

No sólo se os enseña a reprimir la expresión verbal del odio, sino que se os inculca que los pensamientos de odio son tan malos como las acciones de odio.

Os condicionan de tal manera que os sentís culpables por el solo hecho de pensar en la posibilidad de odiar a alguien. Intentáis ocultaros a vosotros mismos semejantes pensamientos, y podéis llegar a hacerlo tan bien que ni siquiera tengáis conciencia de lo que estéis sintiendo. Las emociones están ahí, pero son invisibles para vosotros porque tenéis miedo de mirar. De ese modo os apartáis de vuestra propia realidad y de vuestros propios sentimientos de amor. Estos estados emocionales rechazados pueden proyectarse al exterior sobre alguien, ya sea un enemigo en una guerra o un vecino. Aun cuando odiéis a un enemigo simbólico, advertiréis que también sentís una profunda atracción.

Os unirá un lazo de odio, aunque estará basado originariamente en el amor. Pero en este caso agraváis y exageráis todas las diferencias con el ideal, y os centráis principalmente en ellas. Sea como sea la situación, todo esto está siempre disponible a vuestra conciencia. Sólo necesitáis un intento sincero y firme de haceros conscientes de vuestros propios sentimientos y creencias. Vuestras fantasías de odio pueden incluso conduciros a una reconciliación y una expresión del amor, si las dejáis actuar.

La fantasía de golpear a un padre o a un hijo, incluso hasta la muerte, puede conduciros a lágrimas de amor y comprensión si no la reprimís.

Después de comparar la información de esta sesión con una parte del material de Seth de años anteriores, Jane escribió una nota:

«En estos pasajes sobre el odio, así como en otras partes de este libro, Seth profundiza más en la naturaleza de nuestra vida emocional de lo que había hecho hasta ahora. Cuando realizó sus primeros comentarios sobre el odio, por ejemplo, tuvo en cuenta el nivel de entendimiento de los que participaban en la sesión. Una de esas ocasiones se menciona en el libro El material de Seth, *cuando, en respuesta a un comentario de un estudiante de mi clase de percepción extrasensorial, Seth respondió: "No existe justificación para el odio [...] Cuando maldices a alguien, te maldices a ti mismo, y la maldición regresa a ti". La respuesta debe considerarse en el contexto de la conversación anterior, en la cual el estudiante intentaba justificar la violencia como un medio para alcanzar la paz. La principal preocupación de Seth era rebatir ese concepto.*

»En este libro, Seth conduce al lector más allá de la ideas convencionales sobre el bien y el mal hacia un nuevo marco de entendimiento. Pero ni siquiera en estos niveles más profundos está justificado el odio, ya que si se lo afronta sinceramente éste conducirá al individuo de regreso al amor, sobre el cual realmente se asienta.

»Al utilizar la palabra "maldición", Seth no se está refiriendo a blasfemar, sino a dirigir el odio hacia otra persona. Hasta que el individuo esté en paz consigo mismo y sus emociones, el odio regresará, porque pertenece a la persona que odia y a nadie más. Las instrucciones anteriores sobre el trato de las emociones, en el capítulo 11, explican cómo afrontar y comprender el odio. También es importante en este sentido el frecuente recordatorio de Seth de que la expresión de la agresividad normal evita la acumulación de la ira y su transformación en odio».

SESIÓN 674, 2 DE JULIO DE 1973 21.23 LUNES

Afirmar significa aceptar vuestra propia complejidad milagrosa. Significa decir «sí» a vuestro propio ser. Significa aceptar vuestra realidad como espíritu en la carne. Dentro del marco de vuestra propia complejidad, tenéis el derecho a decir «no» a ciertas situaciones, a expresar vuestros deseos, a comunicar vuestros sentimientos.

Si lo hacéis en el gran flujo de vuestra eterna realidad, os arrastrará una corriente global de amor y creatividad. La afirmación es la aceptación de vosotros mismos en vuestro presente como la persona que sois. Dentro de esa aceptación puede haber características que desearíais no poseer, o hábitos que os molestan. No debéis esperar ser «perfectos». Como se mencionó anteriormente, vuestra idea de la perfección es un estado de realización más allá del cual no hay crecimiento futuro, y no existe tal estado.

«Ama al prójimo como a ti mismo.» También es válido lo contrario: «Ámate a ti mismo como amas a tu prójimo», porque a menudo reconoceréis la bondad en el otro y la pasaréis por alto en vosotros. Algunas personas creen que lo que ellos entienden por humildad es un gran mérito y una virtud sagrada. Por tanto estar orgulloso de sí mismo es un pecado, y en ese marco de referencia la verdadera afirmación del ser es imposible. El amor propio genuino es el reconocimiento amoroso de la propia integridad y valor. La verdadera humildad se basa en esta afectuosa consideración de vosotros mismos, además del reconocimiento de que vivís en un universo en el que todos los otros seres también poseen esta innegable individualidad y valor propio.

La falsa humildad os dice que no sois nadie. A menudo oculta un amor propio distorsionado, desmesurado y negado, porque nadie puede aceptar realmente una teoría que niegue el valor propio personal.

La humildad simulada puede llevar a desconocer el valor de los demás, porque si no se acepta el propio valor tampoco se lo ve en nadie más. El verdadero amor propio os permite ver la integridad de vuestros semejantes, y os capacita para ayudarlos a emplear su fortaleza. Muchas personas montan un gran espectáculo de la ayuda que brindan a otros, por ejemplo, y los animan a que se apoyen en

ellas. Creen que eso es una acción sagrada y virtuosa, pero en realidad impiden que esas personas reconozcan y utilicen su propia fortaleza y capacidad.

Independientemente de lo que os hayan podido decir, no hay mérito alguno en el autosacrificio. Ante todo es imposible, pues el ser crece y se desarrolla, no se lo puede aniquilar. Normalmente, autosacrificio significa poner la propia «carga» en otra persona y convertirla en su responsabilidad.

Una madre que le dice a su hijo «Sacrifiqué mi vida por ti», está diciendo tonterías. Diga lo que diga, en el fondo esa madre cree que no tenía demasiado a lo que renunciar, y que la «renuncia» le otorgó la vida que ella deseaba.

Un hijo que dice «Renuncié a mi vida por mis padres y me dediqué de lleno a cuidarlos», quiere decir «Tenía miedo de vivir mi propia vida, y temía dejarlos vivir la suya. Así que, al "renunciar" a mi vida, conseguí la vida que deseaba».

El amor no requiere sacrificio. Aquellos que temen afirmar su propio ser también temen dejar que otros vivan por sí mismos. No ayudáis a vuestros hijos manteniéndolos encadenados a vosotros, y tampoco ayudáis a vuestros padres ancianos alentando su sentimiento de desamparo. Si obedecéis espontánea y sinceramente el sentido ordinario de la comunicación que poseéis como criaturas, resolveréis muchos de vuestros problemas. Sólo la comunicación reprimida conduce a la violencia. La fuerza natural del amor está en todos los rincones de vuestro ser, y los métodos normales de comunicación siempre os llevan a un mayor contacto con vuestros semejantes.

Amaos a vosotros mismos y respetaos, y trataréis justamente a los demás. Cuando decís «no», lo hacéis porque, en vuestra mente y sentimientos, una situación presente o propuesta se aleja de algún ideal. La negativa siempre está causada por algo que se considera, al menos, un bien mayor. Si no tenéis ideas demasiado rígidas de la perfección, la negación ordinaria sirve a un propósito bastante práctico.

Pero nunca debéis negar la realidad propia presente por compararla

con alguna perfección idealizada.

Perfección no es ser, porque todos los seres se encuentran en un estado de devenir. Esto no significa que todos los seres están en un estado de devenir perfecto, sino en un estado de devenir más ellos mismos. Todas las otras emociones están basadas en el amor y, de una forma u otra, se relacionan con él, y todas son métodos para regresar a él y expandir su capacidad.

Ahora bien, en todo el libro he evitado a propósito la palabra «amor», a causa de las diversas interpretaciones que suelen hacerse de la palabra, y de los errores que con frecuencia se cometen en su nombre.

Primero debéis amaros a vosotros mismos antes de poder amar a otro.

Al aceptaros a vosotros mismos y ser alegremente lo que sois, realizáis vuestras propias capacidades, y vuestra simple presencia puede hacer felices a otros. No podéis odiaros a vosotros mismos y amar a otra persona. Es imposible. En vez de ello proyectaréis sobre otro todas esas cualidades que creéis no poseer, lo alabaréis de la boca para afuera, y lo odiaréis por poseerlas. Aunque declaréis amar al otro, intentaréis socavar los mismísimos fundamentos de su ser.

Cuando amáis a otros, reconocéis su libertad innata y no insistís con vehemencia en que siempre os presten atención. No hay distintas clases de amor. No existen diferencias básicas entre el amor de un hijo hacia su padre, un padre hacia su hijo, una esposa hacia su marido, un hermano hacia su hermana. Sólo hay diferentes expresiones y características del amor, pero todo amor afirma y puede aceptar desviaciones de la visión ideal sin condenarlas. No compara el estado práctico del ser amado con esa percepción idealizada que es potencial.

En esta visión, el potencial se considera en el presente, y la distancia entre la forma práctica y la ideal no crea una contradicción ya que coexisten.

Algunas veces podéis pensar que odiáis a la humanidad. Quizá

creáis que las personas con quienes compartís el planeta son dementes. Tal vez despotriquéis contra su estúpido comportamiento, su proceder sanguinario y los métodos inadecuados que utilizan para resolver sus problemas. Todo obedecer al concepto idealizado que tenéis de lo que debe ser la especie; es decir, a vuestro amor por el prójimo. Pero podéis perder vuestro amor si os concentráis en esas variaciones que no son idílicas.

Cuando pensáis que odiáis a la humanidad, en realidad estáis atrapados en un dilema de amor: estáis comparando a la especie con vuestro concepto amoroso e idealizado de ella. Pero al actuar así perdéis de vista a las personas reales involucradas.

Colocáis el amor en tal plano que os apartáis de vuestros sentimientos reales, y no reconocéis las emociones de amor que son la base de vuestro descontento. Vuestro afecto se ha quedado corto comparado con la experiencia porque habéis negado el impacto de esta emoción, por miedo a que el amado -en este caso la especie en su conjunto- no esté a la altura de las circunstancias. Por tanto, os concentráis en las desviaciones del ideal. Si, en lugar de ello, dejáis que surja el sentimiento de amor que se oculta tras vuestra insatisfacción, éste os hará ver las características afectivas de la especie que ahora no advertís.

No hay nada más ostentoso que la falsa humildad.

Muchas personas que se consideran verdaderos buscadores espirituales están llenos de ella. A menudo utilizan términos religiosos para expresarse. Dirán: «No soy nadie, pero el espíritu de Dios late en mí, y si hago algún bien es por el espíritu de Dios y no por el mío» o «No poseo talento propio; sólo el poder de Dios posee talento».

A este respecto, vosotros sois el poder manifiesto de Dios. No sois impotentes, sino todo lo contrarío. El poder de Dios se fortalece gracias a vuestro ser, porque sois una parte de lo que Él es. No sois un simple trozo insignificante de arcilla a través del cual Él decide manifestarse.

Sois Él que se manifiesta como vosotros. Sois tan legítimos como

Él.

Si sois una parte de Dios, Él es también una parte vuestra, y al negar vuestra propia valía lo negáis también a Él. No me gusta usar el término «Él» refiriéndome a Dios, ya que Todo Lo Que Es origina no sólo todos los sexos sino todas las realidades, en algunas de las cuales el sexo tal como lo consideráis no existe.

La afirmación es parte del movimiento espontáneo del cuerpo cuando danza. Muchos feligreses que se consideran muy religiosos comprenden menos la naturaleza del amor o la afirmación que algunos clientes de bares, que celebran la naturaleza de su cuerpo y disfrutan la espontánea trascendencia mientras se dejan llevar por el movimiento de su ser.

La verdadera religión no es represiva, como tampoco lo es la vida misma. Cuando Cristo habló lo hizo en el contexto de su época, utilizando el simbolismo y el vocabulario que tenía sentido para un tipo particular de personas en un período específico de la historia.

Él comenzó con sus creencias, y se basó en ellas para intentar conducirlos a reinos de comprensión más libres.

Con cada traducción la Biblia ha cambiado su significado, al interpretarse en el idioma del momento. Cristo habló de espíritus buenos y malos porque esto representaba las creencias del pueblo. Les mostró que los «malos» espíritus pueden vencerse; pero éstos eran entonces símbolos aceptados por la gente como realidades, algunas veces para representar enfermedades y afecciones humanas bastante «corrientes».

La frase «Amarás a tu prójimo como a ti mismo» era una declaración irónica, pues en esa sociedad nadie amaba a su prójimo, sino que recelaba sinceramente de él. Por tanto, gran parte del sentido del humor de Cristo se ha perdido.

En el Sermón de la Montaña, la frase «Los mansos poseerán la tierra» se ha tergiversado enormemente.

Cristo quería decir: «Vosotros creáis vuestra propia realidad.

Aquellos que tienen pensamientos pacíficos se encontrarán a salvo de guerras y disensiones. Estarán libres de ellas. Escaparán, y realmente heredarán la tierra».

Los pensamientos de paz, en particular en medio del caos, acumulan una gran energía. Las personas que son capaces de hacer caso omiso de las pruebas físicas de la guerra y de tener pensamientos de paz triunfarán, pero para vosotros la palabra «manso» ha llegado a significar débil, inadecuado, falto de energía. En tiempos de Cristo, la frase sobre los mansos que heredarían la tierra se refería al uso enérgico de la afirmación, del amor y la paz.

Como mencioné en *Habla Seth,* la entidad de Cristo era demasiado grande para ser contenida en un solo hombre, y lo cierto es que tampoco podía limitarse a un tiempo determinado; así que el hombre que pensáis que era Cristo no fue crucificado *(véanse los capítulos 10 y 11 de* Habla Seth II.

Tampoco la idea de autosacrificio estaba entonces implícita. El mito se hizo más «real» que el suceso físico, como suele pasar con algunos acontecimientos cumbres de la historia. Pero incluso el mito fue distorsionado. Dios no sacrificó a su muy amado hijo permitiéndole que fuera físico. La entidad de Cristo deseó nacer en el espacio y el tiempo, como criatura, para servir como líder y para traducir ciertas verdades a términos físicos.

Todos vosotros sobrevivís a la muerte. El hombre que fue crucificado lo sabía sin ninguna duda, y no sacrificó nada.

(«En Habla Seth *explicaste que Judas lo organizó todo para que crucificaran a un sustituto en lugar de Cristo.»)*

El «sustituto» era una personalidad aparentemente engañada, pero en su engaño él sabía que toda persona resucita, y aceptó convertirse en el símbolo de este conocimiento.

El hombre llamado Cristo no fue crucificado. No obstante, en el drama global tenía poca importancia qué era un hecho y qué no lo era, ya que las grandes realidades trascienden a los hechos mismos y los

crean. Tenéis libre albedrío y podéis interpretar el drama como lo deseéis. Su gran poder creativo aún persiste y podéis utilizarlo como queráis, incluso cambiando vuestro propio simbolismo cuando cambian vuestras creencias. Pero la principal idea es la afirmación de que el ser físico, el ser que conocéis, no desaparece con la muerte. Esto consiguió perdurar incluso en las distorsiones. El concepto global de Dios Padre, como lo dio Cristo, fue realmente un «nuevo testamento». Dada la orientación sexual de esos tiempos, se usó una imagen masculina de Dios, pero más allá de esto la personalidad de Cristo decía: «El reino de Dios ya está dentro de vosotros *(entre vosotros)».*

En cierta manera la personalidad de Cristo fue una manifestación de la evolución de la conciencia, que condujo a la especie más allá de los violentos conceptos de la época, y alteró el comportamiento que había prevalecido hasta entonces.

Con respecto al tiempo -o a la evolución, tal como la concebís- la conciencia naciente ha alcanzado un punto en que se complace tanto en las distinciones y diferencias, que incluso en pequeñas zonas geográficas se han formado numerosos grupos, cultos y nacionalidades, cada uno orgulloso de afirmar su propia individualidad y valía sobre los demás. Al principio la conciencia naciente del hombre necesitaba libertad para expandirse, para volverse diferente, para sentar las bases de diversas características y para afirmar la individualización. Pero en la época de Cristo se necesitaban ciertos principios de unidad para que esta diversificación también experimentara un sentido de unidad y sintiera su identidad.

Cristo fue el símbolo de la conciencia naciente del hombre, que guardaba en sí el conocimiento del potencial humano. Su mensaje debía ser llevado más allá de su época, pero a menudo no se realizó esta interpretación.

Cristo utiliza parábolas que eran aplicables entonces. Utiliza a los sacerdotes como símbolos del poder. Convierte agua en vino, y sin embargo muchos que se consideran muy santos pasan por alto el comportamiento de Cristo en el banquete de casamiento y consideran

degradante cualquier bebida alcohólica.

Él se «relacionó» con prostitutas y con los pobres, y sus discípulos eran hombres que apenas podrían considerarse ciudadanos ejemplares. No obstante, muchos que se consideran personas religiosas se aferran sobre todo a la respetabilidad. Cristo utilizó la lengua corriente del momento y a su manera habló contra las ideas dogmáticas, y también contra los templos que pretendían ser depositarios del conocimiento sagrado pero que en cambio se preocupaban por el dinero y el prestigio. Sin embargo, muchos que se consideran seguidores de Cristo en la actualidad dan la espalda a los marginados que él mismo consideró sus hermanos y hermanas.

Él afirmó la realidad del individuo sobre cualquier organización, aunque advertía que se necesitaba algún sistema. Todo su mensaje se resume en que el mundo exterior es la manifestación del interior, que el «reino de Dios» está encarnado.

Hay evangelios perdidos, escritos en esa época por hombres de otros países, que se refieren a episodios desconocidos de la vida de Cristo, no incluidos en la Biblia. Éstos configuran un marco totalmente distinto de conocimiento que podía ser aceptado por quienes tenían creencias diferentes de las de los judíos en aquella época. Los mensajes se dieron de otra manera, pero igualmente reflejan la afirmación del ser y su existencia ininterrumpida después de la muerte física. Siempre se resaltó el amor.

Uno de los Evangelios es falso, es decir, fue escrito después de los otros, y se tergiversaron los sucesos para que pareciera que habían ocurrido en un contexto completamente diferente del real. A pesar de ello, el mensaje de Cristo era de afirmación.

(Jane, en trance, hizo una pausa mientras yo levantaba la mirada interrogativamente. «Iba a preguntar cuál Evangelio es el falso, porque estoy seguro de que recibiremos cartas sobre ello.»)

No fue el de Marcos ni el de Juan. Hay razones concretas por las que no quiero especificarlo ahora.

(«De acuerdo», dije, aunque algo reticente.)

En esa época, Cristo unificó la conciencia del hombre de forma que se extendiera por la historia. La conciencia de Cristo no estaba aislada. Estoy hablando ahora en vuestros términos. Por tanto la misma conciencia dio nacimiento a todas vuestras religiones, es decir, a los diversos marcos a través de los cuales los pueblos de diferentes épocas pudieron expresarse y crecer. En todos los casos las religiones comenzaron con las creencias prevalecientes, se expresaron según los dictados de la época, y luego se expandieron. Ahora esto representa el lado espiritual de la evolución del hombre. Los marcos ideológicos de la vida psíquica y mental fueron mucho más importantes que los aspectos físicos a medida que la especie crecía y cambiaba.

SESIÓN 675, 4 DE JULIO DE 1973 - 22.20 MIÉRCOLES

Mientras esperábamos para la sesión Jane comenzó a entrar en un estado de conciencia trascendente o amplificado. Empecé a apuntar sus experiencias, pero perdí algunas de sus descripciones a causa de la rapidez con que hablaba. Sintió que sus manos adquirían una «suavidad interna» aterciopelada. Luego tuvo la sensación de aquellos «rostros gigantes» familiares que observaban nuestro universo. Explicó que, desde su gigantesco punto de vista, estos observadores podían vera la vez todo lo que ocurría en el mundo, desde California hasta Rusia, como astronautas que nos estuvieran observando...

«Debería regresar a la sesión; pero estoy recibiendo un apasionante sonido a través de mi estómago mientras oigo a los coches girar en la esquina. Y esos fuegos artificiales parecen como "arrugas" en el aire, que se alejan en todas las direcciones... Oh, es un movimiento fascinante que produce algo en mi cabeza y mis oídos. Hace un momento, por un segundo tuve la sensación de ser yo misma una gigante.

» Cuando sintonizo con Seth Dos" me hago más grande, mis

capacidades perceptivas se agrandan para abarcar la experiencia... Ahora mismo siento que, cuando cierro los ojos, la tierra, todo el planeta, está dentro de mi cabeza. Pero para entenderlo hay que cerrarlos ojos. Desearía poner esto en palabras; pero los sucesos que ocurren fuera *del cuerpo son los* mismos *sucesos que tienen lugar* dentro *del cuerpo; hay una maravillosa sincronización entre lo interno y lo externo, todo concuerda.*

»Si algo muere en la cabeza, una célula quizás, algo muere también en el mundo exterior: un insecto, una persona. Hay una correlación instantánea que no puedo explicar. Lo mismo ocurre con los nuevos nacimientos. El ruido de los fuegos artificiales es igual al que producen los sucesos dentro del cuerpo. Por ello Seth tiene razón: un suceso externo es *también uno interno. Pero debo regresar a la sesión...*

»Hay una fantástica riqueza ahí fuera, una increíble correlación entre las variaciones estacionales y la longitud *de los pensamientos que nadie sospecha. Los pensamientos dejan marcas en el interior. Se pueden trazar gráficos de los pensamientos, y se corresponderían con los cambios estacionales, con las mareas y las fases de la luna. Pero todas esas cosas que parecen estar fuera no son sino las manifestaciones de nuestros ritmos corporales.*

» Quiero la sesión, ¡pero esto es tan divertido! Me hace sentir estupendamente. Pero fumaré un cigarrillo y me convertiré en Seth.» Con algo de esfuerzo Jane fue aquietando gradualmente su estado de ánimo. Afirmó que las revelaciones de esta noche habían sucedido por alguna razón, y pronto supimos que así había sido.

" En ocasiones Jane habla de la personalidad de Seth Dos, y ese concepto está relacionado con el fenómeno de las dimensiones gigantescas.

El capítulo 11 de *Habla Seth II* (Ed. Luciérnaga, pág. 232) contiene material adicional sobre Seth Dos: «Existe el mismo tipo de conexión entre esa personalidad y yo que la que existe entre Ruburt y yo. Pero, hablando en vuestros términos, Seth Dos está mucho más apartado de

mi realidad de lo que yo estoy de la de Ruburt. Podéis pensar que Seth Dos es una parte futura de mí, si así os parece, pero en realidad es algo mucho más complejo».

Afirmación significa la aceptación amorosa de la propia individualidad única. Puede implicar negación, cuando rechazáis las visiones o dogmas de otros para poder percibir y formar con más claridad la vuestra propia.

Tal afirmación os conducirá a vuestros propios descubrimientos internos, y atraerá de lo más profundo de vuestro ser el tipo particular de información, experiencia o percepción que necesitéis. La aceptación amorosa de vosotros mismos os permitirá pasearos por vuestras creencias al igual que lo haríais por el cambiante paisaje de una campiña. Cuanto más os anime una creencia a utilizar vuestras capacidades y vitalidad, más afirmativa será.

La percepción de Ruburt está muy alterada esta noche, y esto es un ejemplo de ciertos tipos de afirmación y negación. Él siempre ha hecho hincapié en sus propios procesos creativos e intuitivos, y de ese modo niega muchos de los conceptos en que otros creen. Él cree que toda conciencia puede tener cierto tipo de contacto íntimo directo con experiencias y realidades normalmente no percibidas.

Sabía que existían muchas formas diferentes de experimentar el plano físico, así que rechazó todos los conceptos que le indicaban lo contrario. La creencia misma le permitió utilizar esas capacidades y, así como los músculos se fortalecen al ejercitarlos, también lo hacen los poderes psíquicos e intuitivos.

Las piernas corren y se desplazan sobre el suelo. No pueden por sí solas interpretar la realidad que yace debajo. Los pies no son conscientes de las hormigas que aplastan. Pueden sentir la hierba, la acera o la carretera, pero la peculiar vida sensible de la misma hierba, o de la hormiga, escapa a los pies, que están inmersos en su propia realidad y sólo atienden a estas cosas en lo que se refiere a su condición de pies.

La mente, en cambio, puede interpretar las experiencias que las

piernas y los pies tienen; y, al utilizar imaginativamente esa información sensorial, puede percibir hasta cierto punto la realidad de la hormiga. Ahora bien, cuando la mente acelera y corre, tiene a veces grandes dificultades para traducir sus actividades al cerebro, que normalmente está concentrado en otras realidades sólo en la medida en que repercuten sobre él.

La mente de Ruburt es mucho más consciente de otras realidades que su cerebro, pero él cree conscientemente en la realidad superior de sí mismo y de sus percepciones. Como el cerebro también posee esta creencia, se abre todo lo posible a las actividades de la mente. Debido a ello, ciertas experiencias intuitivas psíquicas e «intelectualmente amplias» pueden sentirse físicamente hasta cierto punto. El conocimiento se interpreta a través de la alteración de las sensaciones corporales, lo cual le proporciona una importante validez corporal. En tales casos la elevada actividad mental y psíquica se ve reflejada en la experiencia del cuerpo, y se produce una unidad beneficiosa.

Aquí he utilizado el término «amplio» para ese funcionamiento de la mente y las intuiciones en un rango acelerado de acción, por así decir. El intelecto normal, orientado con tanta precisión por las creencias a un tipo de percepción unidireccional, es limitado.

Cierto tipo de afirmación del ser permite a la mente sintonizarse con estos métodos de percepción más amplios que son naturales para la mente. Hay muy buenas razones que explican por qué debe haber primero una afirmación. El cerebro (y todo el sistema físico) tiene como cometido asegurar la supervivencia corporal y obedecer las creencias conscientes sobre la realidad. Siempre hay una relación armoniosa y unificadora entre las creencias y las actividades. Algunas personas se sienten totalmente confiadas en ciertas áreas y llenas de aprensión en otras, y pueden llegar a desdeñar o rechazar ciertos aspectos de la vida durante un tiempo mientras se centran en otros. Así pues, el individuo avanza en aquellas áreas en las que se siente seguro, a menudo cuando se encuentra en el proceso de alteración de creencias. No usáis vuestra mente amplia hasta que no afirmáis su realidad en

vuestro interior, y hasta que estáis preparados para manejar la información adicional que luego tendréis conscientemente disponible de una forma u otra. Pero la mente amplia funciona en la criatura que sois; desde vuestro punto de vista, representa las capacidades de conciencia latentes que pueden ser funciones más o menos normales.

Poseéis estructuras biológicas que se activan para recibir tales mensajes, y siempre han sido parte de la naturaleza física de vuestra especie. Pero no se activan individualmente hasta que vuestras propias creencias os permitan percibir las capas multidimensionales de vuestra propia experiencia o al menos aceptar las posibilidades.

Como demostró el episodio vivido por Ruburt esta noche, incluso la información percibida normalmente alcanza entonces un tipo de multidimensionalidad, una riqueza bastante difícil de describir. Esto acarrea automáticamente un proceso de aprendizaje biológico en el cual los sentidos pueden utilizarse de una forma más libre y profunda. Aunque tales sucesos no son constantes, son lo suficientemente frecuentes para que la experiencia ordinaria cambie. La riqueza se superpone.

No es necesario para ello conocer los así llamados asuntos psíquicos. Muchos individuos utilizan la mente amplia y sus percepciones con toda naturalidad, sin saber cuan diferentes son sus propias percepciones de las de los demás.

Ruburt se ha cuestionado sobre el tema que sigue, que está relacionado: fisiológicamente lleváis dentro remanentes de vuestra evolución, vestigios físicos de órganos y otros atributos descartados hace mucho.

De la misma manera también podéis llevar dentro estructuras aún no utilizadas plenamente, puntos organizadores que se refieren a una evolución futura. El uso de la mente amplia los involucra. Individuos de todas las épocas han experimentado este otro tipo de conciencia, aunque nunca en su forma plena.

La experiencia con la mente amplia hace desaparecer cualquier conflicto aparente entre el intelecto y la intuición. En lo posible, el

organismo físico interpreta esa unidad con una nueva mezcla de datos sensoriales para que materialmente la información tenga sentido.

Un individuo puede sintonizar con el funcionamiento de la mente amplia dos o tres veces en la vida sin darse cuento de ello, y tener experiencias que más tarde le resulta difícil interpretar. La afirmación que ocurre es una afirmación de trascendencia, durante la cual la persona afirma su realidad en la carne y al mismo tiempo su independencia de ella, y comprende que ambas condiciones existen simultáneamente. Cuando se activa la mente amplia, hay una percepción dual. Por «activación» quiero decir que el organismo físico es consciente súbitamente de la existencia de la mente amplia.

Si se utiliza la mente amplia de forma apropiada y plena, se enriquecen inmensamente las dimensiones de la especie, y el cuerpo alcanza una armonía ahora imposible.

A nivel neurológico existen resortes ocultos y latentes que se pueden accionar, y en ese caso toda vuestra experiencia práctica con el tiempo tal como lo conocéis se verá alterada. Desde vuestro punto de vista la especie será entonces tan diferente que os parecerá que es otra completamente distinta. Como sugirió una vez Ruburt, vuestro moderno sistema de comunicaciones ha incrementado enormemente la información disponible a una mente consciente particular en cualquier momento, y esto a un nivel puramente físico.

Ahora debéis manejar y asimilar información disponible sobre hechos que ocurren en otros lugares, algo que en siglos anteriores no era posible para nadie. Los sucesos que ocurren en lugares distantes se convierten en conocimiento presente. Se acorta el intervalo de tiempo entre un episodio y vuestro conocimiento de él, aunque el suceso ocurra al otro lado del mundo.

Los viajes en avión confunden vuestra experiencia del tiempo, y alteran así vuestros conceptos sobre él. Pero el cuerpo posee mecanismos hasta ahora desconocidos para vosotros, mediante los cuales podríais manejar conscientemente percepciones del tiempo más amplias así como ahora manejáis percepciones del espacio más

extensas.

Aunque de una forma muy limitada y burda, esto guarda cierta semejanza con el uso que hacéis de los ordenadores, con los que estimáis las «probabilidades futuras» para actuar en conformidad en el presente. La mente puede realizar esto mucho mejor que cualquier ordenador. Cuando la mente cree en ello, se activan ciertas partes del cerebro de modo que éste se hace más consciente del conocimiento de la mente, y tiene conscientemente disponibles las probabilidades de sucesos futuros.

El cerebro tiene que clasificar esta información para que su mecanismo sintonizado físicamente sea claramente capaz de mantener su presente temporal. Cuando el hombre desarrolló por primera vez el momento de reflexión, del que hablábamos anteriormente, sufrió una desorientación inicial antes de aprender a distinguir un suceso del pasado vividamente recordado de uno que estaba experimentando en ese momento. La conciencia creciente tuvo que hacer tales distinciones con vistas a un comportamiento práctico. Para utilizar los sucesos futuros probables, el cerebro físico se verá forzado a ampliar sus funciones a la vez que mantiene al individuo en una relación clara con el momento presente de poder o de eficacia corporal. La afirmación siempre implica reconocer el propio poder en el presente. De un modo más general, la negación es la renuncia a ese poder. La afirmación es por tanto la aceptación de la capacidad que, como espíritus encarnados, tenéis para crear vuestra realidad física como criaturas.

Podéis alterar vuestro presente alterando el pasado, o podéis cambiarlo desde el futuro. Pero todas estas manipulaciones deben tener lugar en vuestro presente experimentado en la práctica. Muchas personas cambian en algún momento su comportamiento presente en respuesta a los consejos de un ser probable «futuro», aunque no son conscientes de ello.

Suponed que tenéis una meta particular en mente que os esforzáis por alcanzar. Vuestra intención, imágenes, deseos y determinación configuran una fuerza psíquica que proyectáis hacia adelante, por

decirlo así. Enviáis vuestra realidad desde el presente hacia lo que pensáis que es el futuro.

Digamos que en cierto momento tenéis que tomar una decisión y no sabéis qué dirección escoger. Tal vez os sintáis inclinados a tomar un camino determinado, pero temáis que eso pueda desviaros de vuestro propósito. En un sueño o una ensoñación podríais oír de repente una voz que os dice perentoriamente que sigáis adelante con vuestra intención inicial. O podríais recibir la misma información de alguna otra forma: como un impulso o una visión, o simplemente por un súbito conocimiento de lo que debéis hacer. Todo esto sucede en el presente.

En otras palabras, el ser que habéis proyectado al futuro os anima desde una realidad probable que todavía tenéis que crear. Pero el ser enfocado opera desde su presente, y algún día en el futuro os encontraréis pensando con nostalgia en un momento de vuestro pasado, cuando estabais indecisos y vacilantes pero escogisteis el curso apropiado.

Y tal vez pensaríais: «Me alegro de haberlo hecho así» o «Sabiendo lo que ahora sé, cuan afortunado soy de haber tomado esa decisión». Y en ese momento sois el ser futuro que «una vez» animó a la persona del pasado. El futuro probable alcanzó al presente práctico.

Esto fue posible porque primero afirmasteis vuestro ser y lo proyectasteis al futuro. De la misma manera, la aceptación de vosotros mismos y vuestra propia integridad puede alterar el pasado y el futuro

22. AFIRMACIÓN, LA MEJORA PRÁCTICA DE LA VIDA Y LA NUEVA ESTRUCTURACIÓN DE CREENCIAS

SESIÓN 676, 9 DE JULIO DE 1973 - 21.32 LUNES

Si tenéis respeto y amor hacia vosotros mismos, confiaréis en

vuestra propia dirección.

Aceptaréis vuestra posición actual, sea cual sea, como parte de esa dirección, y comprenderéis que en ella disponéis de todos los elementos creativos que necesitáis. Si sois vosotros mismos y confiáis en vuestra propia integridad, automáticamente ayudaréis a otros. De nada sirve que os digáis «Soy una persona digna; confío en mí y en mi integridad», si al mismo tiempo teméis vuestras propias emociones y os perturba descubrir en vosotros lo que consideráis como una estructura mental negativa.

Así como los amantes pueden ver lo «ideal» en sus amados y a la vez ser perfectamente conscientes de ciertos defectos, ciertas desviaciones de lo ideal, también vosotros, si os amáis, podéis comprender que lo que veis como imperfecciones son en realidad intentos de devenir más completos. No podéis amaros si odiáis las emociones que experimentáis; pues, aunque no sois vuestras emociones, os identificáis tanto con ellas que al odiarlas os estáis odiando a vosotros mismos.

Utilizad vuestra mente consciente y su lógica. Si descubrís que os sentís indignos, no intentéis adoptar una creencia más positiva que oculte la anterior. En lugar de ello, averiguad las razones de la primera creencia. Si aún no lo habéis hecho, anotad vuestros pensamientos sobre vosotros mismos. Sed totalmente sinceros. ¿Qué le diríais a otra persona que acudiera a vosotros con las mismas razones?

Examinad lo que habéis escrito y buscad el sistema de creencias implícito. Hay una gran diferencia entre creer que uno es indigno y ser realmente indigno.

Escribid luego una lista de vuestras capacidades y logros. Incluid en ella cosas tales como llevarse bien con la gente, ser atractivo, ser bueno con las plantas y los animales, ser un buen carpintero o cocinero. Debéis anotar cualquier talento o logro con la misma sinceridad con que antes apuntasteis los más minúsculos «defectos».

No existe ningún ser humano que no posea capacidades creativas propias, logros y buenas características, así que, si seguís estas

instrucciones, descubriréis que sois realmente individuos valiosos.

Si en algún momento os sentís inferiores, observad vuestra segunda lista, la de capacidades y logros. Luego emplead la sugestión positiva para convenceros de vuestra propia valía, respaldada por vuestro autoexamen. Podríais decir: «Pero yo sé que poseo grandes capacidades que no estoy utilizando. Cuando me comparo con los demás, todos parecen superarme. ¿De qué sirve tener algunos logros comunes que son compartidos por muchas personas, y que de ninguna manera son únicos? Sin duda mi destino incluye más que eso. Tengo anhelos que no puedo expresar».

En primer lugar debéis comprender que, dada vuestra propia unicidad, es inútil que os comparéis con los demás, porque al hacerlo intentáis emular cualidades que son de ellos, y de esa manera negáis vuestro propio ser y visión milagrosos. Una vez que comenzáis a compararos con otros ya no podéis parar. Siempre encontraréis a alguien con más talento que vosotros en algo, y así continuaréis estando insatisfechos. En vez de eso, trabajad con vuestras propias creencias y repetios que vuestra vida es importante. No os despreciéis por no haber alcanzado algún gran ideal: empezad a utilizar de la mejor forma posible los talentos que poseáis, con la seguridad de que en ellos se basa vuestra realización personal.

Sólo podéis proporcionar ayuda a otras personas si utilizáis creativamente esas características que son sólo vuestras y de nadie más. No os disgustéis con vosotros mismos cuando veáis que estáis pensando en aspectos negativos de vuestra vida. En lugar de ello, preguntaos de forma constructiva por qué lo estáis haciendo. La respuesta vendrá sola.

Utilizad el conocimiento como un puente. Dejad que surjan las emociones involucradas. Si lo hacéis sinceramente, los sentimientos de falta de valor propio o abatimiento pasarán y se desvanecerán, cambiando espontáneamente. Incluso es posible que tales sentimientos os produzcan impaciencia o aburrimiento, y de ese modo los hagáis desaparecer. Pero no os digáis simplemente que son

erróneos para luego tratar de ocultarlos bajo una creencia «positiva».

Tened sentido del humor con vosotros mismos, no de un modo malicioso sino con afabilidad. La seriedad está bien cuando es natural, pero puede volverse pomposa si se la fuerza.

Si os permitís ser cada vez más conscientes de vuestras creencias, podréis trabajar en ellas. Es necio intentar luchar contra lo que pensáis que son creencias negativas, o dejarse atemorizar por ellas. No son misteriosas. Veréis tal vez que muchas sirvieron para buenos propósitos en algún momento, y que sencillamente les habéis prestado demasiada atención. Es posible que tengáis que remozarlas más que desecharlas.

Algunas creencias pueden haberos servido positivamente en cierta época de vuestras vidas. Pero, como no las habéis examinado, podéis seguir conservándolas cuando ya no os sirven sino que os perjudican actuando en contra vuestro.

Por ejemplo, es normal que los niños crean en la omnipotencia de sus padres, una creencia muy práctica que les da un sentimiento de seguridad. Al llegar a la adolescencia sufren una conmoción al descubrir que sus padres son humanos y falibles, y a menudo se impone otra convicción: una creencia en la incompetencia e inferioridad de las viejas generaciones, y en la rigidez e insensibilidad de aquellos que manejan el mundo.

Muchas de las personas que entran en la edad adulta piensan que las viejas generaciones lo han hecho todo mal. No obstante, esta creencia las libera de la idea infantil de que las personas mayores no sólo tenían siempre razón sino que eran infalibles, y las enfrenta al reto de solucionar los problemas personales y mundiales.

Durante un tiempo los nuevos adultos suelen sentirse invencibles, incluso más allá de sus límites como criaturas; este creencia les proporciona la fortaleza y la energía que necesitan para comenzar una vida independiente y dar forma a su propio mundo. Pero tarde o temprano, todos deben comprender no sólo sus retos particulares, sino sus -otras características peculiares como criaturas, para lo cual poca

aplicación tienen tales creencias generalizadas.

Si a los cuarenta años todavía creéis en la infalibilidad de vuestros padres, mantenéis una idea que ya no os resulta ventajosa. Con los métodos propuestos en este libro, deberíais descubrir las razones de esta creencia, que os está impidiendo conseguir vuestra propia independencia y construir vuestro propio mundo. Si tenéis cincuenta años y todavía estáis convencidos de que las viejas generaciones son rígidas y están a punto de volverse seniles, mentalmente incompetentes y físicamente deterioradas, os estáis aferrando a una vieja creencia sobre la ineficacia de las viejas generaciones y repitiéndoos sugestiones negativas para vosotros. Y a la inversa, si tenéis cincuenta años y todavía creéis que la juventud es la única parte gloriosa y eficaz de la vida, obviamente estáis haciendo lo mismo.

Un joven adulto con dotes en algún campo específico puede llegar a creer que esta capacidad lo convierte en alguien superior a los demás. Esto puede resultar muy beneficioso para la persona involucrada en cierto momento, pues le proporciona el ímpetu necesario para el desarrollo y la independencia que precisa a fin de desarrollar ese talento. Años después, esa misma persona puede descubrir que ha mantenido la misma creencia demasiado tiempo, y que se priva de un intercambio emocional muy importante con sus contemporáneos, o bien se limita de otras maneras.

Una joven madre puede creer que su hijo es más importante incluso que su marido, y, según las circunstancias, esta creencia puede ayudar a que preste la debida atención a su hijo; pero, si mantiene este concepto cuando el niño se hace mayor, éste puede volverse muy restrictivo. Podría estructurar toda su vida sobre esa idea si no aprende a examinar los contenidos de su mente. Una creencia que aporte resultados positivos para una mujer de veinte años no tendrá necesariamente el mismo efecto para una mujer de cuarenta, que tal vez siga prestando más atención a sus hijos que a su marido.

Es cierto que muchas de vuestras creencias son culturales, pero aun así habéis aceptado aquellas que sirven a vuestros propósitos. Es habitual que los hombres en vuestra sociedad se consideren lógicos,

mientras que las mujeres se consideran intuitivas. Las mujeres, intentando ahora hacer valer sus derechos, suelen caer en la misma trampa e intentan negar lo que ellas consideran como elementos intuitivos inferiores a cambio de lo que ellas consideran que son elementos lógicos superiores.

Así pues, ciertas creencias estructuran vuestra vida en determinado período. Luego superáis muchas de ellas, y la estructura interna cambia, pero no debéis aceptar cobardemente creencias «sobrantes» una vez que las hayáis reconocido.

«Me siento inferior porque mi madre me odia» o «Me siento indigno porque era escuálido y pequeño durante mi infancia». Mientras trabajáis en vuestras creencias podríais descubrir que un sentimiento de inferioridad parece provenir de tales sucesos. Depende de vosotros como adultos controlar vuestras creencias, comprender que si una madre odia a su hijo es porque tiene serios problemas, y que tal odio dice mucho más sobre la madre que sobre su hijo. Depende de vosotros comprender que ahora sois personas adultas, y no niños a quienes se puede intimidar.

EL PUNTO DE PODER ESTÁ EN EL PRESENTE

Ese punto no se encuentra en el pasado a menos que decidáis aceptar servilmente creencias anticuadas que ya no os son de ninguna utilidad.

Si creéis que sois indignos por haber sido escuálidos y asustadizos, sin duda habéis utilizado de alguna manera esta creencia para provecho propio. Admitidlo. Descubrid las razones. Quizá compensasteis vuestra supuesta condición convirtiéndoos más tarde en alguien atlético, o utilizasteis el ímpetu para avanzar en vuestro camino. Si vuestra madre os odiaba, tal vez habéis utilizado eso para reafirmar vuestra independencia, para proporcionaros una excusa o un sendero. Pero en todos los casos sois vosotros quienes dais forma a

vuestra propia realidad, de modo que estáis de acuerdo con ella.

Muchas personas que me escriben sienten que poseen una inusitada capacidad psíquica o de escritura, o sienten una extraordinaria necesidad de ayudar al prójimo. Comparan constantemente lo que hacen con lo que creen que son capaces de hacer, pero no suelen hacer nada para desarrollar sus propias capacidades.

Por ejemplo, quieren escribir grandes teorías filosóficas, pero jamás han puesto la pluma sobre el papel, o no confían en sí mismos lo suficiente para comenzar. Algunos desean AYUDAR AL MUNDO EN SU CONJUNTO -en letras mayúsculas- pero todo lo que hacen es pensar sobre este deseo sin intentar nada para llevarlo a la práctica. El ideal en sus mentes se hace tan grande que siempre están descontentos con su propia actuación y así temen comenzar.

El reconocimiento amoroso de su propia unicidad les mostrará la manera de comenzar a utilizar sus propias capacidades a su manera, y a confiar en su situación actual. El ideal aún no se ha materializado; es tan sólo la esencia de una dirección. Pero sólo pueden hallar esa dirección utilizando lo que poseen y conocen ahora, y aceptando sus propias oportunidades y capacidades, y utilizándolas con el poder del presente.

SESIÓN 677, 11 DE JULIO DE 1973 - 21.36 MIÉRCOLES

No hay nada de malo en pedir ayuda a los demás cuando creéis que la necesitáis, y a veces tenéis mucho que ganar.

Hay algunos que por sistema buscan la ayuda de los demás, y lo hacen como una forma de eludir su responsabilidad. Cuando se trata de problemas físicos, debéis buscar ayuda si poseéis pocos conocimientos sobre el asunto. Pero muchas personas acuden a otros -ya sean psíquicos, médicos, psiquiatras, sacerdotes o amigos- para buscar respuestas a situaciones globales de la vida, y al obrar así

descartan su propia capacidad para comprenderse y crecer.

A causa de vuestro marco educativo, el individuo aprende a recelar de su ser interior, como mencioné anteriormente, por lo cual, desafortunadamente, la gente suele buscar soluciones a los problemas personales fuera de sí misma, donde menos las puede hallar. Con los métodos dados en este libro podréis conoceros con mucha más profundidad que antes, y estaréis mejor equipados para manejar vuestra realidad personal. El solo hecho de saber que creáis vuestra realidad puede liberaros de algunos conceptos restrictivos que os han limitado en el pasado. Podréis entonces examinar creativamente vuestras creencias y descubrir las correlaciones entre ellas y vuestra experiencia. El mero conocimiento consciente desencadenará respuestas intuitivas en el ser interior, y así recibiréis información útil a través de los sueños, los impulsos y el patrón ordinario de pensamientos.

Si afirmáis la gracia básica de vuestro ser, automáticamente se debilitarán las creencias contrarias a ese principio. Seréis capaces de mantener un equilibrio en vuestra experiencia entre la visión de un «ser ideal» y todas las desviaciones naturales de éste.

Comenzaréis en el punto en que estéis y, alegremente, iréis desarrollando los atributos que ahora poseéis, en lugar de esperar que aparezcan ya plenamente desarrollados. Os amaréis y no tendréis dificultad en amar a vuestro prójimo, lo cual no significa que no veáis las divergencias con respecto a vuestro concepto ideal de lo amado. Y repito que esto no significa que debáis sonreír constantemente, sino que afirmáis vuestra validez y gracia como criaturas.

Tan pronto como comenzáis a compararos con algún concepto idealizado de vosotros mismos, automáticamente os sentís culpables. Si no trabajáis en vuestras creencias, esta culpa puede ser provocada por los episodios y características más inofensivos. Es muy aconsejable hacer una lista de los actos o incidentes concretos que os despiertan un sentimiento de culpa. A menudo veréis que se remontan a creencias de la tierna infancia, inculcadas por padres bienintencionados para protegeros, u originadas en la ignorancia de los

adultos. Muchas de ellas se desvanecerán cuando las saquéis y las

comprendáis.

Cuando afirmáis vuestra propia rectitud en el universo, vuestra propia naturaleza os lleva a cooperar fácilmente con otros. Siendo vosotros mismos, ayudáis a otros a ser ellos mismos. No envidiáis los talentos que no poseéis, y de ese modo podéis estimularlos sinceramente en otras personas. Como reconocéis vuestra propia unicidad, no necesitáis dominar a los demás, ni tampoco rebajaros ante ellos.

Debéis comenzar por confiar en vosotros mismos, y os sugiero que lo hagáis ya. Si no lo hacéis, siempre intentaréis que otros os demuestren vuestros propios méritos y nunca estaréis satisfechos. Siempre estaréis preguntando a otros qué hacer, y al mismo tiempo os sentiréis resentidos con aquellos a los que pidáis ayuda, pues os parecerá que su experiencia es legítima y la vuestra falsa. Exageraréis los aspectos negativos de vuestra vida, y la cara positiva de las experiencias de otras personas.

Sois personalidades multidimensionales. Confiad en el milagro de vuestro propio ser. No hagáis divisiones entre lo físico y lo espiritual en la vida, porque lo espiritual habla con la voz física, y el cuerpo físico es la creación del espíritu.

No deis más importancia a las palabras de gurús, sacerdotes, científicos, psicólogos, amigos... o a mis palabras, que a los sentimientos de vuestro propio ser. Podéis aprender mucho de los demás, pero el conocimiento más profundo debe venir de vosotros mismos. Vuestra conciencia se ha involucrado en una realidad que básicamente no puede ser experimentada por nadie más, pues es única e intraducible, y posee su propio significado y su propio sendero de devenir.

Compartís una existencia con otras personas que están experimentando sus propios viajes de manera singular, así que habéis estado viajando juntos. Sed amables con vosotros mismos y con vuestros compañeros.

Yo también estoy viajando, e intento transmitir toda la información y

conocimiento que poseo valiéndome de Ruburt y Joseph, que son parte de mí en vuestro espacio y tiempo. Pero ellos son ellos mismos tanto como yo soy yo.

Las propias creencias de Ruburt sobre la naturaleza de su conciencia ayudaron a que ocurrieran estas sesiones.

Tanto Ruburt como Joseph han trabajado con la naturaleza de la creatividad, y desde una edad temprana cada uno buscó respuestas, pero por encima de todo confiaron en el destino y la gracia de su ser.

A veces sintieron que perdían la dirección y durante cierto tiempo sufrieron problemas que les hicieron olvidar momentáneamente sus metas, pero sus creencias sobre sí mismos, tanto individuales como conjuntas, han sido lo suficientemente fuertes para otorgarles su realidad actual.

Muchos de los que escriben desean desarrollar y utilizar las mismas capacidades, pero de sus cartas se desprende que sus creencias les impiden confiar lo suficientemente en su ser interior. Si teméis a vuestro propio ser no podéis esperar viajar por él para explorar sus dimensiones. Primero debéis realizar el simple paso de afirmar vuestra identidad. Esa afirmación liberará los atributos que poseéis y abrirá nuevas vías de experimentación, que serán propias, como deben ser. Cuando pedís a otros que interpreten vuestros sueños, por ejemplo, automáticamente os alejáis un paso de la realización de vuestro potencial. Cuando le pedís a otra persona que os indique la dirección de vuestra vida, en cierto modo evitáis reconocer que ésta os pertenece. Sin esa conciencia ningún método podrá ayudaros.

En este libro no hemos incluido instrucciones esotéricas para ayudaros a alcanzar lo que consideráis como desarrollo espiritual o habilidad psíquica. Sin embargo, es el primer paso para todos aquellos que quieran utilizar su condición de criaturas como un marco para percibir y experimentar otras realidades.

Como he mencionado anteriormente, no seréis más espirituales negando vuestra carne. ¡Ésta es la vida que estáis viviendo! Confiad en la vida que fluye a través vuestro. Al hacerlo así, otras realidades se

harán patentes y añadirán dimensión y profundidad a vuestra realidad actual.

Vosotros hacéis vuestra propia realidad, adondequiera que vayáis y en cualquier dimensión en la que os encontréis.

Antes de iniciar otros viajes de conciencia, debéis entender que vuestras creencias os acompañarán y conformarán vuestra experiencia aquí tal como lo hacen aquí. Si creéis en demonios los encontraréis, en esta vida como enemigos, y en otras esferas de conciencia como demonios o «espíritus malignos».

Si teméis a vuestras emociones y creéis que son equivocadas, cuando intentéis hacer experimentos «psíquicos» creeréis que estáis poseídos. Vuestros sentimientos reprimidos os parecerán demoníacos. Os asustará tener tales sentimientos, así que supondréis que pertenecen a un espíritu desencarnado. Por ello es muy importante que comprendáis que todos los sentimientos son inocuos, ya que, si dejáis que sigan su curso, siempre os conducirán de vuelta a la realidad del amor.

No confiéis en nadie que os diga que sois malvados o culpables a causa de vuestra naturaleza o vuestra existencia física, o cualquier dogma parecido. No confiéis en nadie que os aparte de la realidad de vosotros mismos. No sigáis a quienes os digan que debéis hacer penitencia, de la forma que sea. Confiad en cambio en la espontaneidad de vuestro propio ser y en la vida que os es propia. Si no os gusta la situación en que estáis, examinad las creencias que tenéis. Sacadlas a la luz. No hay nada en vuestro interior que debáis temer.

MI VIDA ES MÍA, Y YO LE DOY FORMA

Repetios esta frase con frecuencia. Dad forma a vuestra propia vida ahora, utilizando vuestras creencias tal como un artista emplea los colores. No existe condición alguna que no podáis cambiar, excepto

aquellas condiciones físicas aceptadas desde el nacimiento en el reino de las criaturas, como la desventaja de carecer de un miembro o de padecer una disfunción.

Si estáis llenos de autocompasión a causa de una enfermedad o de determinada situación de la vida, tomad el control. Afrontad sinceramente vuestras creencias y descubrid la razón de vuestra dificultad.

Hablo a la vitalidad interna que es inherente a todos mis lectores, al conocimiento interno que también les pertenece.

Acabo diciendo, como lo hice anteriormente: se os ha otorgado el don de los dioses; creáis vuestra realidad según vuestras creencias; vuestra es la energía creativa que da forma al mundo; no existen limitaciones para el ser excepto aquellas en las que creéis.

Yo soy Seth. Pronuncio mi nombre con júbilo, aunque los nombres no sean importantes. Igualmente, pronunciad vuestros nombres cada mañana con decisión.

Creáis vuestra vida mediante el poder interno de vuestro ser, cuya fuente está en vuestro interior y, no obstante, más allá del ser que conocéis. Utilizad esas capacidades creativas con comprensión y desenfado. Honraos a vosotros mismos y ahondad en la divinidad de vuestro ser.

Ambos tenéis viajes propios que emprender, ritmos de vuestro propio ser que fluyen y refluyen. Ruburt tiene conexiones que realizar, y habrá otros libros míos -y vuestros- y pasarán siglos antes de que realmente comencemos lo que parece haber empezado.

Fin del libro.

Seth Network International

Seth Network International (SNI) es una red de lectores de Seth/Jane Roberts que proceden de más de treinta países y se reúnen para intercambiar ideas sobre el material de Seth y compartir el

entusiasmo por éste. SNI, una asociación sin fines de lucro, se creó en 1992 para que los lectores de Seth tuvieran un foro de encuentro. Su finalidad principal es ofrecer a los lectores de Seth una tribuna para la

expresión y el debate.

SNI publica una revista trimestral, *Reality Change: The Global Seth Journal,* organiza conferencias y talleres cada año, y ofrece un nutrido catálogo de venta por correo que incluye libros, cintas de audio y creaciones de Seth/Jane Roberts, así como otros productos directamente relacionados con el material de Seth.

SNI está en CompuServe (GONEWAGE), donde se celebra una conferencia en línea semanalmente; también se puede consultar una biblioteca de artículos sobre Seth y seguir los debates continuos en el tablón de anuncios. En nuestro sitio Web encontrarás casi cien páginas electrónicas de información sobre las últimas noticias acerca del material de Seth y SNI *(http://www.efn.org/~sethweb).*

FIN

Este libro fue digitalizado para su distribución libre y gratuita a través de la red

Digitalización: Nascav (España) – Revisión y Edición electrónica de osmehui (México).

13 de Marzo de 2004 – 11:55

Jane Roberts y su marido *Robert Butts* realizaron esta obra en la que se plasma parte de las enseñanzas que nos brinda SETH y que ellos aceptaron canalizar. SETH se describe así mismo como una "esencia de energía" que ya no tiene forma física.

En este título SETH contempla la totalidad de acontecimientos que van creando nuestra personalidad. No estamos a merced del subconsciente ni indefensos ante fuerzas desconocidas: "somos la expresión viva de Dios y nos es dada la capacidad para formar nuestra experiencia al actualizar todos nuestros pensamientos y sentimientos."

Asumir conscientemente nuestra vida es el distintivo de quien evoluciona positivamente.

"Los libros de Seth presentan un mapa alternativo de la realidad con un nuevo esquema de la psique... útil para todos los exploradores de la conciencia."

Deepak Chopra, autor de *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*

"*La naturaleza de la realidad personal* tuvo una gran influencia en mi vida y obra. Las enseñanzas de Seth me ofrecieron una de las inspiraciones iniciales para escribir *Visualización creativa*".

Shakti Gawain, autor de *Visualización creativa*

"Me gustaría que los libros de Seth fueran lectura obligada para todo aquel que se encuentre en su sendero espiritual. La asombrosa y profunda información en los libros de Seth es tan relevante hoy en día como lo fue a principios de los setenta cuando Jane Roberts canalizó este material por primera vez."

Louise Hay, autora de *Usted puede sanar su vida*



Ediciones Luciérnaga

21,00 €
ISBN 84-899-5731-2



00 ;